

A decorative border with symmetrical floral and scrollwork patterns in a dark brown color, framing the central text.

Hara, centre vital de l'homme

**Karlfried Graf
Dürckheim**

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

KARLFRIED GRAF DÜRCKHEIM

HARA

CENTRE VITAL DE L'HOMME



LE COURRIER DU LIVRE

Karlfried Graf Dürckheim

H A R A

Centre vital de l'homme

Douzième édition

LE COURRIER DU LIVRE

Traduit de
HARA, die Erdmitte des Menschen
par Claude Vic

ISBN 2-7029-0059-3

© 1967 by Otto Wilhelm Barth Verlag

© 1974 Le Courrier du Livre

Sommaire

Préface à la troisième édition

Introduction

1 - Le Hara dans la vie du japonais

Préambule

Le hara dans la vie quotidienne des japonais

Le hara ou le sens de l'exercice

Hara dans la langue japonaise

2 - Le hara dans sa signification humaine universelle

Le hara dans la conception orientale et occidentale

La signification générale du centre du corps

Signification du ventre pour l'Européen

Le Hara naturel

Les deux niveaux auxquels se situe le Hara

3 - Le milieu menacé

La « forme » de l'homme dans le hara

Le moi et le centre vital (ou centre-terre)

Les formes défectueuses du moi

Le Moi dont l'habitable est sclérosé

L'homme dont le Moi est dépourvu d'habitable

Origine des formes défectueuses du Moi

4 - Le Hara en tant que pratique de la voie

La symbolique du corps

Le Hara : expérience vécue, prise de conscience et exercice

Sens et conditions préalables de tout exercice

L'enracinement, le rattachement à la terre

Sens et limites de l'exercice

Les conditions de base de toute pratique

Éléments fondamentaux de l'exercice : attitude, respiration, tension

L'exercice de l'attitude (ou posture) juste

L'art d'être assis grâce au Hara

Contraction - détente - tension

L'exercice de la respiration

5 - L'homme qui possède le Hara

Le Hara, force existentielle

Dimensions nouvelles

Coup d'œil rétrospectif et perspectives

Appendices - Textes japonais

OKADA TORAJIRO

SATO TSUJI

KANEKO SHOSEKI

HAKUIN ZENSHI

HAKUIN ZENSHI

L'art du chat merveilleux

Préface à la troisième édition

Depuis la parution de la deuxième édition, le *Hara* a vu le nombre de ses lecteurs et de ses adeptes augmenter de façon étonnante, non seulement parmi les médecins et les thérapeutes, mais tout aussi bien parmi les directeurs spirituels et les profanes cherchant leur voie. En effet, le *Hara* n'est pas seulement une théorie doctrinale, c'est l'enseignement d'une pratique au service de « l'essentiel ».

Celui qui pratique le *Hara* ne peut manquer de ressentir le bienfait que cette pratique lui procure, que ce soit dans la maîtrise de la vie en ce monde ou dans la progression vers la Voie. Le vif intérêt qu'a suscité le *Hara* n'est pas étranger au fait que, de nos jours, l'Occidental – non seulement celui qui fait partie de cercles ésotériques, mais également celui qui constitue le grand public – est ouvert à l'initiation, c'est-à-dire à la Voie qui conduit à la réalisation du Soi et qui repose sur *la transcendance perçue à travers l'expérience*, cela, que l'on se trouve au commencement, au milieu ou au terme de la Voie. Les temps sont venus où l'Être qui, parce qu'il dépasse la réalité de notre existence, n'était jusqu'alors que l'objet soit d'une croyance pieuse, soit d'une spéculation métaphysique, est perçu comme expérience et constitue le point de départ et le centre essentiel de la voie intérieure. Il s'agit de la Voie qui redonne à l'homme, ayant perdu ses racines, la conscience de son origine éternelle et qui le prépare à réaliser sa destination première, c'est-à-dire à révéler l'Être dans l'existence. Le retour en son centre originel de l'homme devenu étranger à lui-même a toujours joué un rôle décisif dans l'engagement sur la Voie. L'enseignement et la pratique du *Hara*, du centre vital de l'homme, font prendre conscience de ce processus.

Le présent ouvrage n'a pas d'autre prétention que d'ouvrir

une porte menant à une sagesse née de l'expérience transcendante, sagesse dont on n'a jusqu'à présent pas assez apprécié la valeur. Dans cette troisième édition, les principaux chapitres ont été remaniés et complétés, l'ensemble restant toutefois entaché de nombreuses erreurs et manquant parfois de clarté. L'auteur en est conscient, mais c'est là le défaut inévitable de toute première expérience, de toute entreprise initiale, de tout premier message. Devant les répétitions qui peuvent survenir, tant dans l'exposé de faits que dans les formules récapitulatives, il faut considérer que ce livre ne veut pas être une œuvre littéraire, mais un guide pratique dans lequel l'auteur s'efforce de ne jamais laisser perdre de vue certaines expériences et connaissances fondamentales qui doivent rester gravées dans l'esprit du lecteur.

L'argumentation qui suit est destinée à répondre rapidement à deux questions qui ont alimenté la controverse sur le *Hara* :

1. Dans quelle mesure le *Hara* ne constitue-t-il pas uniquement une conception du monde oriental ?
2. La pratique du *Hara* ne met-elle pas trop exclusivement l'accent sur le mouvement vers le bas, vers la terre ?

En ce qui concerne les rapports entre l'esprit occidental et la sagesse orientale, il devient de plus en plus évident que les oppositions entre « monde oriental » et « monde occidental » constituent, au fond, un problème inhérent à la nature profonde de l'homme, problème qu'il a été donné à chacun de reconnaître et dont la solution réside en chacun, de même qu'en tout homme se mêlent l'élément féminin et l'élément masculin. Il faut faire une distinction entre les principes fondamentaux à valeur humaine générale et leur concrétisation qui prend différentes formes selon la race, les conditions géographiques, la tradition spirituelle et le niveau de développement. Yoga, par exemple, signifie « rattachement à l'Être ». C'est là un principe à valeur humaine générale. Les exercices pratiques destinés à permettre la réalisation de ce

principe devront nécessairement prendre une forme différente selon les populations auxquelles ils s'adressent. Il ne fait aucun doute que le principe d'une pratique donnant accès à l'Être n'a pas été jusqu'à présent suffisamment reconnu. Qu'il commence aujourd'hui à en être autrement ne signifie pas que l'on emprunte à une conception orientale, mais au contraire que l'on s'ouvre à une vérité propre à tous les hommes, vérité qui n'avait pas encore fait son chemin. Quant au contenu, au caractère et à la succession des exercices de yoga, il convient, dans la mesure où ils sont liés aux conditions de vie spécifiques de l'homme oriental, de procéder à un examen critique qui, cela est certain, conduit à rejeter certains points ou à les modifier. Il en est de même de la pratique du Zen ainsi que de celle du Hara.

Aujourd'hui, il ne devrait plus guère subsister de doute sur le fait que les exercices propres à la pratique du Zen ont pour fondement un principe de dignité humaine dont la justesse n'est plus contestée : l'homme a reçu le pouvoir et le devoir, à partir de certaines expériences et perceptions, ainsi qu'à l'aide de certains exercices, de se libérer du règne de la conscience statique du moi qui nous sépare de l'Être, de s'ouvrir à une dimension plus profonde, au Réel. Il peut et il doit devenir *transparent à son contact*, c'est-à-dire perméable à l'être essentiel qui est en lui. La doctrine bouddhique en elle-même et la pratique spécifique de ce principe n'ont pour l'Occidental aucune valeur fondamentale, mais seulement un intérêt historique.

Dans le cas des exercices particuliers du Zen, il faut décider dans quelle mesure chaque exercice peut être repris ou non. L'exercice du Koan, par exemple, paraît tellement lié au maître oriental qu'il est douteux que l'on puisse le reprendre. Il en va autrement du Zazen, l'assise en silence, qui peut également être rattachée à une ancienne tradition européenne.

Chaque fois que l'on découvre un principe fondamental de la vie, il apparaît d'abord revêtu de son « habit local », fruit des

conditions de vie de l'endroit où il a été découvert et où il s'est développé. À celui qui s'intéresse surtout au « côté historique » ou « scientifique », de même qu'à celui qui est prisonnier d'une culture particulière, il sera difficile de dépouiller la chose de son enveloppe extérieure pour en extraire le noyau essentiel, soit qu'il ne le puisse pas, soit qu'il ne le veuille pas. Et pourtant, c'est bien ce qu'il convient de faire sans cesse : laisser fructifier ce noyau, libéré de son enveloppe, de façon qu'il puisse se développer dans toute sa signification humaine et sa portée générale.

Lorsque cet ouvrage a été écrit, au début des années cinquante, l'auteur, qui venait de rentrer d'Extrême-Orient, se trouvait sous la forte impression que l'Européen était, dans son comportement, tendu « vers le haut ». C'est pourquoi il lui est arrivé, dans sa description du *Hara*, d'accorder une importance trop grande au mouvement vers le bas, libérateur de cette tension. En effet, ce mouvement vers le bas qui fait disparaître la forme « fausse », ne prend son sens que s'il permet d'engendrer le mouvement inverse qui, faisant sortir l'homme des sombres entrailles de la terre, le pousse vers la lumière et lui donne ainsi la possibilité de trouver une forme nouvelle. Les quelques remarques apportées à ce sujet dans les deux premières éditions se sont avérées insuffisantes. Dans la nouvelle édition qui vous est ici présentée, l'auteur s'est efforcé de combler cette lacune.



Photo O.W. Barth

Athlètes égyptiens



Photo Archives photographiques

Christ (Église de Mauriac, Cantal)

Introduction

Les préceptes de vie du monde occidental atteignent à la limite de leur efficacité. Le rationalisme a épuisé tout ce qu'il contenait de sagesse et, s'il ne trouve pas de nouvelles voies d'accès à l'Être et à sa signification, l'homme sera la proie d'une désacralisation tant intérieure qu'extérieure. La force transformatrice et salvatrice de la religion diminue dans la mesure où l'image qu'elle présente ainsi que la représentation qu'elle donne de Dieu ignorent l'enracinement de l'homme dans ses *origines profondes* parce que, analysées de façon rationnelle, elles ne résistent pas à la critique du jugement et n'assouviennent pas la nostalgie d'un refuge profond. Ainsi, la supériorité du moi, dont les structures de conscience et les préceptes de vie déforment et détruisent le lien avec les racines de l'Être, est également à l'origine de l'incapacité à croire vraiment.

Il existe en chaque homme une aptitude originelle à croire grâce à son rattachement essentiel à l'Être. C'est sur ce lien originel avec un fond divin de l'Être que repose toute la religion, même la foi chrétienne. Toutefois, si l'homme s'éloigne de sa religion, la porte de la foi peut de nouveau s'ouvrir à lui lorsqu'il fait l'expérience de ce fond divin de l'Être, car le trésor caché de l'humanité existe en tant que tel en dehors et au-delà de toute interprétation précise ainsi que de toute confession particulière. Aussi, pour le chrétien dont la foi n'était qu'une pseudo-foi et qui s'est finalement heurté à sa conception rationnelle de Dieu, n'y a-t-il de voie vers la vraie foi qu'à travers une expérience personnelle de l'Être, qui renouvelle son contact avec le fond divin, ainsi que par la formation d'une disposition intérieure qui permet de prendre au sérieux cette expérience, de la conserver

et de la mettre à l'épreuve de la vie quotidienne. C'est à notre époque qu'incombe la quête des voies qui mènent à une nouvelle expérience de l'Être et à la formation d'une nature en accord avec celle-ci.

La percée vers l'Être, tout comme la transformation qui naît de la communion avec les profondeurs de l'Être, est, dans le monde occidental d'aujourd'hui, prête à se réaliser chez tous ceux qui sont à l'avant-garde de la vie spirituelle et qui sont arrivés aux limites de leurs forces humaines.

La réalisation d'une foi vivante repose, comme la foi de tous les temps, sur trois piliers : *l'expérience vécue*, *la reconnaissance de cette dernière* et *l'exercice*. Aussi nous appartient-il de révéler à l'homme qui est parvenu à la limite de sa sagesse, la valeur de ses expériences « essentielles », de lui ouvrir la porte qui conduit aux vérités fondamentales et aux lois de la vie, mais également et avant tout, de lui montrer la voie de l'exercice qui lui donnera une disposition correspondant à ces vérités et à ces lois et qui est la condition nécessaire de toute foi et de toute maturation. La découverte du Hara constitue une approche de cette tâche. Par Hara (et nous tenons à conserver cette dénomination) les Japonais entendent le fait de posséder un « état d'être » qui implique l'homme tout entier et lui permet de s'ouvrir aux forces et à l'unité de *la vie originelle* ainsi que de les manifester tant à travers la maîtrise et l'accomplissement de sa vie qu'à travers le sens qu'il lui donne. La connaissance du *Hara* ne vaut pas seulement pour les Japonais, elle a une signification humaine de portée générale. C'est l'objet du présent ouvrage que d'initier les hommes à reconnaître la nature et le sens du *Hara*.

La théorie du *Hara*, ainsi que sa pratique au service de l'individuation, touchent de très près aux problèmes dont s'occupent aujourd'hui, en se fondant sur des méthodes scientifiques, les personnes qui soignent et guident l'âme humaine. Aussi convient-il de réserver une place à quelques remarques sur les rapports de ce livre avec la psychologie et la

psychothérapie actuelles.

Il apparaît aujourd'hui de plus en plus nettement que derrière toute névrose se trouve aussi un problème humain à caractère général : *le problème de la maturation*. Parvenir à la maturité signifie, dans son sens le plus profond, une seule et même chose pour le malade et pour le bien portant : l'intégration progressive de l'homme à son être essentiel par lequel il participe de l'Être. Le névrosé est un homme à qui la maturité fait particulièrement défaut.

Le manque de maturité est le mal de notre époque, l'incapacité à mûrir est la maladie de notre temps. La névrose qui pousse le malade psychique à consulter un thérapeute n'est finalement qu'une expression particulière du mal général, du mal dont souffre l'homme parce qu'il est devenu étranger à l'Être ! Ainsi, tous les symptômes particuliers de ce mal constituent, tant pour le malade que pour le bien portant, des étapes et des impasses sur le chemin du retour vers l'Être. L'un comme l'autre, ils ne doivent être regardés que comme des hommes progressant sur la Voie, donc jamais considérés de façon statique, mais toujours « vus en perspective », c'est-à-dire dans leur processus d'intégration à leur être essentiel.

Et, de même qu'il en fut toujours ainsi en Orient entre l'élève et le maître, chez nous aujourd'hui, le bien portant cherche auprès du psychologue, et le malade psychique auprès du thérapeute – au-delà de toute psychologie – un fond métaphysique qui soit perçu dans l'expérience. Tous, ils sont animés de la nostalgie de leur être essentiel. Ils cherchent une résonance et une issue à une détresse qui n'est pas seulement due à la constitution physique ou à la vie de chacun, mais aussi à l'essence même de l'homme.

Cette détresse exige une science qui aille au-delà de la psychologie. Nous nous trouvons devant la nécessité de ramener dans le cadre et l'ordre d'une vie plus « grande » l'homme moderne souffrant d'un manque de maturité et, de ce

fait, provoquant le malheur autour de lui ; il faut lui ouvrir la porte qui lui donnera accès à l'union avec sa source première et lui montrer comment il peut manifester son rattachement à l'Être à travers un moi existentiel vigoureux. Il s'agit de la *Voie* et d'une *Pratique* de l'Être essentiel. En s'efforçant de faire voir à l'homme la voie qui lui permettra de redécouvrir son enracinement dans l'Être et de renforcer cet enracinement par un processus d'individuation consciente, le thérapeute fera de son travail une initiation et mettra sa science au service de la conduite de l'âme vers la Voie.



Daniel dans la fosse aux lions
(Cathédrale d'Autun)



Photo Bulloz

La Tentation du Christ
(Église de Plaimpied)

Le Hara dans la vie du japonais

Préambule

Poitrine en avant – ventre rentré – « Un peuple qui ferait de ce précepte un principe d'ordre général serait en grand danger » : voilà ce que me dit un Japonais en 1938. Cela se passait lors de mon premier séjour au Japon. À l'époque, je ne compris pas cette phrase. Mais aujourd'hui, je sais qu'elle est vraie et pourquoi elle est vraie.

« Poitrine en avant – ventre rentré », c'est l'expression la plus concise d'une mauvaise attitude fondamentale de l'homme, ou plus précisément d'une mauvaise attitude physique qui trahit et renforce une mauvaise attitude intérieure. Comment ! direz-vous, l'homme doit-il se tenir courbé, tordu ou affaissé sur lui-même ? Certes non. Il doit, au contraire, se tenir bien droit ! Mais ce précepte conduit à une attitude qui est contraire à l'ordre naturel. Le déplacement du centre de gravité « vers le haut » et le fait d'être coupé de ce centre dérangent l'équilibre naturel entre tension et relâchement et font osciller l'homme entre un état de *tension très forte* et un état de *dissolution*. Mais en quoi cela peut-il constituer un « danger pour un peuple » ?

Par cette fausse attitude qui exprime et renforce une ordonnance apparente des forces intérieures et qui fait obstacle à la vraie ordonnance, car là où tout est décentré vers le haut, le véritable *centre* fait défaut. Mais le centre naturel de l'homme n'est-il pas le *cœur* ? Et l'homme n'est-il pas l'être qui s'élève au-dessus de la terre vers le ciel et qui, par nature, emploie « sa tête » et sa volonté à maîtriser sa vie, et son cœur à l'embrasser

et à l'accepter telle qu'elle est.

Certes, mais il n'acquiert la bonne maîtrise et la bonne résistance que si les forces siégeant dans la partie supérieure de son corps, si leur centre, le moi, n'agissent pas séparément et indépendamment, mais sont constamment maintenus et dirigés à partir d'un centre plus «profond». L'homme, comme tout *être vivant*, ne porte pas ses racines en lui-même. Il est en fait nourri, porté et maintenu par la Grande Nature qui impose ses lois, sans qu'il en ait même conscience et sans sa participation. L'homme est en contradiction avec l'ordre de la vie qui est son support fondamental lorsque, dans son maintien, en déplaçant son centre de gravité de façon non physiologique, il nie le *centre* qui témoigne originellement de cet ordre.

Les forces qui ont pour siège la tête, la poitrine et le cœur et que l'on peut encore désigner par entendement, volonté et sentiment, forces qui font de l'homme un être conscient, tournent toujours à son détriment si, pris au piège de ses concepts, aveuglé par ce qu'il accomplit, empêtré dans les difficultés de l'existence, il oublie que sa personne est ancrée dans la trame de la Grande Vie. De même que la cime de l'arbre ne s'épanouit pleinement que si celui-ci est solidement enraciné, de même l'esprit ne se développe dans sa vraie mesure que s'il ne renie pas ses racines, c'est-à-dire s'il conserve constamment en lui le sentiment de l'unité originelle de la vie, de cette unité dont la vie humaine, comme toute chose, est issue. Mais que l'homme perde le contact avec cette vie originelle par une tension exagérée vers le haut et il déränge l'équilibre de ses forces ; le Moi, imbu de son importance, lui cache la voie vers le développement de son être profond alors que sa véritable destination est de préparer et de protéger cette voie.

Le Moi, centre de notre conscience naturelle, ne peut servir la réalisation de notre destination véritable que si, au lieu de se poser en maître, il reste le serviteur de la Grande Vie. Là où

prévaut la devise « poitrine sortie-ventre rentré », c'est le Moi qui règne en maître et c'est cette présomption du Moi qui représente « un danger pour le peuple ». Au fond, ce danger, que les Orientaux connaissent depuis les temps les plus reculés, nous le connaissons aussi. Mais ne s'étant jamais trouvé aussi éloigné que nous du centre originel, l'Oriental en perçoit beaucoup plus facilement la voix et les avertissements. Il les entend chaque fois que le sentiment, la raison ou la volonté mettent en danger le lien qui le relie aux sources de la vie. Cette voix lui rappelle de ne jamais perdre de vue son origine ; il connaît le secret qui permet de retrouver ce centre originel, et il sait – même lorsque sa conscience rationnelle se développe – écouter la voix qui l'exhorte à ne pas perdre le contact avec le centre originel, mais, au contraire, à la conserver, constamment dans son « arrière-pensée ».

C'est ainsi seulement que l'être humain peut retrouver librement ce qu'il est par nature et inconsciemment : un enfant de l'unité divine qui englobe toute chose, dans laquelle il vit originellement et qu'il recherche inconsciemment avec nostalgie toute sa vie, parce qu'elle lui est désormais cachée par sa conscience objectivante. Le concept japonais de *Hara* ne recouvre rien d'autre que l'incarnation et la présence consciente de ce centre originel de vie dans l'homme.

Le *Hara* est un don originel fait à l'homme. Et lorsque sa conscience lui fait perdre la notion de ce que représente le *Hara*, il a le devoir de le reconquérir. Retrouver l'unité que lui voilent les oppositions à travers lesquelles son Moi conscient voit la vie est en fait la source (dynamique) de sa vie intérieure.

En tant qu'être conscient, l'homme se sent prisonnier de l'antagonisme ciel-terre, esprit-nature. Cela signifie deux choses : d'une part, l'opposition entre la nature inconsciente et l'esprit qui est le moteur du développement de la conscience et, d'autre part, l'opposition entre la réalité spatio-temporelle de l'homme sur cette terre et le Réel, c'est-à-dire l'Être qui est au-delà de l'espace et du temps. La vie entière de l'homme est empreinte de

la douloureuse tension qui naît de ces oppositions, et c'est pour cela qu'il est toujours en quête d'une forme de vie dans laquelle cette tension aurait disparu.

Que peut faire l'homme qui se trouve sans cesse partagé entre deux pôles opposés ? Il peut, soit opter pour l'un des deux pôles et renier l'autre, soit rechercher la voie qui résorbe les contraires. Or il ne peut faire un choix unilatéral que si, par là même, il ne met pas en danger la totalité de la personne. L'homme dans sa totalité comprend les deux pôles ; il ne peut donc trouver son salut que dans une voie qui les unit. C'est la destination même de l'homme que de manifester l'unité à travers toutes les oppositions. Mais le chemin qui mène à l'unité est long ! Ce chemin de l'intégration des oppositions qui habitent la conscience humaine : nature inconsciente – esprit conscient, réalité spatio-temporelle – Être extra-temporel, c'est également le chemin qui conduit l'homme à la *maturité*. Par maturité, on entend cet état dans lequel l'homme porte les fruits de l'unité retrouvée. La réalisation de cette unité implique que l'homme reconnaisse le facteur de scission et s'en libère par la prise de conscience de son centre originel et par sa réinsertion dans ce centre, par l'acquisition du *Hara*.

Ces quelques lignes montrent déjà que le *Hara* touche à un problème essentiel de l'existence humaine. Et bien que *Hara* soit un concept d'origine japonaise, il n'en a pas moins une signification de portée générale. Toute sagesse orientale n'est pas en soi une réalité exclusivement orientale ; elle a, au contraire, une valeur humaine universelle dont l'Oriental s'est plus préoccupé que nous ne l'avons fait ; aussi cette fleur de la sagesse orientale qu'est le *Hara* ne concerne-t-elle pas moins l'Occidental que l'Oriental, qu'il s'agisse du plan théorique ou de la pratique. De même que toute sagesse orientale n'est pas le résultat d'une connaissance théorique, mais le fruit d'une longue expérience consolidée et confirmée par une pratique régulière, de même nous ne pouvons appréhender toute la signification du *Hara* qu'à condition de vivre les expériences qui

ont conduit à l'élaboration de ce concept et de pratiquer les exercices grâce auxquels le *Hara* se réalise en nous.

L'homme qui possède le *Hara* a retrouvé le chemin de son centre originel et est capable d'en témoigner. Cela correspond à un état particulier qui concerne la personne tout entière, état dans lequel l'opposition corps-âme n'existe plus. Et c'est précisément parce que l'homme est une unité en soi dans laquelle le corps et l'âme se fondent et que – pour citer Ludwig Klager – le corps est la forme extérieure de l'âme et l'âme l'esprit du corps, c'est pour cette raison, donc, que la structure intérieure se manifeste inévitablement à travers son corps et son attitude. Il n'y a pas d'ordre spirituel ni de tension psychique qui ne se reflètent dans le corps.

Ainsi peut-on dire qu'au centre de gravité psychique correspond le centre de gravité du corps. C'est pourquoi il est impossible de trouver son centre intérieur sans avoir trouvé le centre de son corps. Mais où celui-ci se situe-t-il exactement ? Dans la région ombilicale ou, plus précisément, légèrement au-dessous du nombril. Nous ne nous étonnerons donc pas d'apprendre que *Hara*, le concept du centre vital de l'homme, signifie littéralement *ventre*. Voilà pour les Européens une surprenante découverte : chez l'homme qui a trouvé son centre, le centre de gravité du corps se situe dans le « ventre ». Comment le ventre affermi peut-il devenir le symbole du centre originel retrouvé ? C'est ce que nous nous proposons d'illustrer par des exemples pris dans la vie quotidienne des Japonais.

Le hara dans la vie quotidienne des japonais

Le conférencier qui parle pour la première fois devant un auditoire japonais fait une expérience aussi inattendue que désagréable. Il a l'impression que son public s'endort petit à petit. J'ai vécu cela moi-même. C'était angoissant : plus je sollicitais mon auditoire, plus je m'efforçais désespérément de sauver la situation et plus les yeux devant moi se fermaient. Bientôt, la moitié de la salle sembla plongée dans un sommeil bienheureux. Mais, soudain, lorsque je prononçai le mot « Tenno » (empereur) – sans le souligner particulièrement – la salle entière « s'éveilla », comme frappée par la foudre, et je vis des yeux grands ouverts qui n'avaient nullement l'air endormis. Les auditeurs n'avaient donc absolument pas dormi. Ils étaient seulement recueillis en eux-mêmes ; ils se « concentraient » à leur manière pour être plus réceptifs. Je n'avais, du reste, pas remarqué que, bien qu'ayant les yeux clos, ils avaient tous le dos droit et ne s'appuyaient pas à leur dossier.

Tout étranger, au début de son séjour au Japon, est immanquablement frappé de voir les gens absorbés en eux-mêmes et ayant l'air endormis. Dans les tramways ou dans les trains, on rencontre surtout des gens assis, immobiles, les yeux clos ou mi-clos, le buste droit, non appuyés contre leur dossier. Il peut aussi bien s'agir d'hommes que de femmes ou encore de jeunes gens, de jeunes filles, d'étudiants, etc. Lorsqu'ils ouvrent les yeux, leur regard n'est pas ensommeillé, mais semble venir du plus profond de leur être ; il exprime un calme parfait et une « présence ». Le monde et son agitation semblent ne pas avoir d'impact sur eux. Leur regard révèle qu'ils sont, à ce moment-là, pleinement recueillis en eux-mêmes et solides, éveillés, non irritables, ressaisis sans être pour autant rigides.

À la façon dont un Japonais s'assoit, on peut deviner à quel point il est « occidentalisé ». Croiser les jambes, donc cambrer les reins et rentrer le ventre, est une attitude absolument

étrangère à la tradition japonaise, de même que s'adosser, position permettant de ne plus se servir de la force motrice et formatrice contenue dans notre bassin. Le Japonais, à quelque classe sociale qu'il appartienne, garde le buste droit et conserve « une attitude droite » lorsqu'il est assis. Que cette coutume soit actuellement en régression, en raison des contacts avec les Occidentaux et de la facilité d'adaptation des Japonais, est un fait certain, mais il ne s'agit plus alors de la véritable attitude japonaise traditionnelle. Seule cette dernière nous intéresse dans notre propos. Aussi doit-on entendre par « Japonais » celui qui vit encore dans la tradition.

De ces quelques exemples, on peut déjà dégager deux caractéristiques. La façon dont le Japonais se tient assis représente non seulement une attitude extérieure, mais exprime aussi une attitude intérieure. La combinaison de « l'attitude droite » et du fait de « reposer comme en soi-même » est significative. L'homme tout entier est, à travers son corps, recueilli en lui-même.

On est également frappé par l'attitude que prend un Japonais qui est photographié. L'Européen s'étonne souvent de ce que des hommes publics importants, par exemple des officiers supérieurs ou des ministres, adoptent une attitude différente de celle des Européens placés dans des circonstances semblables. Alors que ces derniers se donnent manifestement un air d'insouciance, de nonchalance ou, au contraire, affectent beaucoup de prestance, s'appuyant sur une seule jambe, les épaules hautes et la poitrine bien mise en valeur, les Japonais se présentent généralement de façon très différente. Ils se donnent consciemment le moins d'importance possible, se montrent simples et directs, le port droit, le buste et les bras relâchés et les jambes légèrement écartées. Jamais un Japonais ne s'appuie sur une seule jambe, l'autre étant légèrement en avant. Une personne dont l'attitude dénote qu'elle n'a pas de « centre » est à ses yeux peu digne de confiance, car il lui manque l'axe intérieur.

Un autre souvenir me vient à l'esprit. C'était lors d'une grande réception : à la fin du repas, les invités – Européens et Japonais – fumaient, debout, une tasse de café à la main. Un ami japonais vint vers moi et, connaissant l'intérêt que je portais à ce genre de choses, il me dit :

« Voyez-vous, chacun des Européens ici présents se tient de telle sorte qu'il doit tomber automatiquement en avant dès qu'on le pousse, même légèrement, par derrière. Tout au contraire, les Japonais ne perdraient pas l'équilibre, même s'ils recevaient un coup de poing dans le dos ».

Mais d'où cette stabilité leur vient-elle ? Leur centre de gravité n'est pas déplacé vers le haut, mais il est fermement maintenu dans la région ombilicale, c'est-à-dire dans le centre vital de l'homme. Le ventre n'est pas rentré, mais il s'épanouit librement et est en même temps renforcé par une légère tension. Les épaules ne sont pas tendues, mais relâchées ; toutefois, *le tronc a une assise ferme*. La position droite ne provient donc pas d'une « tendance vers le haut », mais indique l'existence d'un axe qui repose, comme le tronc d'un arbre, sur une base solide et se maintient sans effort à la verticale. Peu importe que l'homme soit gros ou maigre. *Attitude droite, stable et recueillie*, tels sont les trois caractéristiques exprimant la présence du *Hara* aux yeux du Japonais.

Le *Hara* comme base de l'attitude juste se rencontre aussi bien chez les femmes que chez les hommes. Mais l'étranger qui observe les femmes dans la rue est frappé par un autre élément : elles sont si recueillies qu'elles semblent totalement repliées sur elles-mêmes. Leur attitude est absolument l'opposé de celle qui caractérise la femme occidentale, sollicitée par tout ce qu'elle voit autour d'elle. « Éviter le plus possible de se faire remarquer, se mouvoir de façon à prendre pour soi le moins d'espace possible, faire oublier sa présence », cet état d'esprit fait que les Japonaises ramènent souvent les bras près de leur corps et ne se promènent jamais les bras ballants, qu'elles

tiennent la tête un peu penchée, rentrent un peu plus encore les épaules en les laissant tomber, marchent les genoux serrés, à petits pas et en tournant les pieds vers l'intérieur. Plus une Japonaise a été élevée dans la tradition et plus la manière de marcher de l'Européenne ou de l'Américaine lui paraît grotesque.

C'est précisément ce qui nous semble l'expression de la liberté qui, pour la Japonaise, est non seulement insolent et peu féminin, prétentieusement masculin, mais aussi arrogant et extrêmement naïf. Pour elle, c'est une attitude qui trahit une conception fondée sur une ignorance des lois de la vie. L'Occidental fait beaucoup trop confiance à ce qu'il croit être en fonction de sa propre force. Non seulement il ne craint pas de faire remarquer sa présence, mais encore il donne de l'importance à sa personne. Cette attitude est l'expression d'un manque : nous ne connaissons pas, en Occident, la sage retenue qu'il convient d'avoir en public et à l'égard des puissances qui régissent tout et nous assaillent à l'improviste.

L'homme n'est capable de repousser ou d'accepter ces « puissances » que si, par « la bonne assise », il reste centré en lui-même, pouvant ainsi contrebalancer la tendance centrifuge de son esprit ou mieux encore la dominer. Lorsque les circonstances obligent le Japonais à se montrer en public, dans le cas, par exemple, d'un homme ayant une fonction importante et dont c'est la tâche de se « mettre en avant », il s'efforce, sitôt ce devoir accompli, de se faire aussi humble que possible.

Lorsqu'un directeur d'école marche vers l'estrade d'où il va prononcer un discours ou encore lorsqu'il se retire, il est étonnant de voir à quel point il se « fait tout petit » et se replie sur lui-même. Cette attitude signifie qu'il a conscience de devoir se retirer et rentrer en lui-même dans la mesure où sa fonction l'a forcé à apparaître en public. On comprendra alors l'embarras du Japonais, voire la honte qu'il ressent pour l'Européen qui, par exemple, lors d'un discours, se fait en quelque sorte valoir. Nous n'imaginons pas combien de sympathies un tel

comportement, si souvent observé chez les représentants de l'Occident, a fait perdre à ces derniers. C'est en effet dans un comportement qui ne met pas l'accent sur le moi que se manifeste la présence d'un *Hara* solidement ancré.

Plus d'un étranger a été étonné par « l'assise en silence » du Japonais. Cette immobilité absolue qui trahit en même temps la vibration harmonieuse d'un mouvement intérieur est, en fait, particulièrement frappante chez la femme japonaise. Le voyageur occidental invité dans un restaurant japonais a souvent là l'occasion d'observer pour la première fois le comportement des femmes : d'une part, celui des serveuses et, d'autre part, celui des *geishas*, engagées pour rehausser l'éclat de la soirée.

Leur caractéristique la plus remarquable est leur manière de rester assises en silence : les genoux serrés, le poids de leur corps reposant sur les talons, recueillies, mais également libres et détendues. Si, d'un mouvement rapide et souple, elles quittent cette position, par exemple pour servir le saké, c'est pour la reprendre aussitôt sans perdre à aucun moment leur « tenue » et pour attendre, droites et attentives, qu'il y ait quelque chose d'autre à faire. Elles sont à la fois très présentes et tellement effacées que l'on oublie leur présence.

La maîtresse de maison témoigne, elle aussi, de la même humilité tandis que les hommes devisent entre eux. Cette même attitude assise se retrouve aussi bien chez le barde, chez la *geisha* en train de chanter que chez les chanteurs du chœur du *Kabouki* (théâtre classique) ou encore chez le *samouraï*. Ils conservent cette attitude lorsqu'ils sont debout, marchent, dansent ou luttent. Ils sont par là même le symbole de la vie : à la fois passifs, recueillis et prêts à l'action. Au « fond » de leur être, ils sont immobiles, car chacun de leurs mouvements est comme ancré dans un centre immuable, mais d'où cependant jaillit tout mouvement, et qui confère à ce dernier force, orientation et mesure. Ce centre se trouve dans le *Hara*.

En fait, l'attitude spirituelle qui détermine le comportement fondamental du Japonais est préservée et pratiquée dans les temples. L'attitude du moine qui médite est particulièrement caractéristique. Seule la pratique de cette attitude permet à l'homme de devenir « le réceptacle juste », vase possédant à la fois la bonne ouverture et la bonne base, et qui, de ce fait, est apte à recevoir et à conserver. Le moine en méditation représente pour le Japonais un *modèle* de piété qui influe beaucoup plus sur sa vie quotidienne que ne le fait l'image du prêtre en prière sur notre vie de tous les jours. L'attitude du moine qui s'ouvre au divin, espérant se fondre entièrement en lui, correspond à celle du peuple, dans la mesure où l'esprit de la tradition subsiste encore en celui-ci. Cette attitude, une fois acquise, ne *devrait* jamais se perdre. On sait bien que l'on ne peut vivre son existence d'une façon fructueuse – dans sa plénitude comme dans ses vicissitudes – que si l'on respecte l'ordre cosmique et si l'on conserve le contact avec l'unité originelle de la vie. Le maintien constant de ce contact caractérise l'homme qui possède le *Hara*.

On voit donc que le moine en méditation représente un modèle vivant dans la conscience du peuple japonais. L'influence qu'il exerce à travers son attitude dans l'assise, ne correspond pas à un idéal s'imposant lourdement, avec autorité, ou encore empreint d'exaltation, mais représente l'expression parfaite d'une transformation de l'homme, transformation ayant comme source la Grande Expérience qui le relie à l'Être. Tous les peuples orientaux savent qu'il est possible de faire une telle expérience ; même les personnes qui ne l'ont pas encore vécue personnellement en ont un pressentiment à la fois plein de promesses et de nouvelles obligations. Mais qui ressent cela en Occident ?

Nous devons donc reconnaître qu'à chaque moment de la journée retentit pour le Japonais la voix de l'éternel. Le son du gong venant des temples n'est qu'un écho solennel à la voix qui résonne sans cesse au plus profond de son être, en contrepoint

à tous les bruits de la vie. De même, le geste pieux du moine rappelle constamment que la souffrance de l'homme provient seulement de ce qu'il est éloigné de l'Être. En général, le Japonais a la notion de ce qui est essentiel dans la vie de l'homme.

Il ne s'agit pas là d'une connaissance abstraite, théorique, mais d'une sorte d'intuition. Les images des Bouddhas devant lesquelles il prie constituent pour lui le symbole et la source de la force qui doit lui permettre, à travers l'exercice régulier, de vivre la concrétisation de cette intuition, la Vérité fondamentale. L'expérience est à la fois le point de départ et le but du chemin à parcourir. Mais elle a pour condition préalable et pour manifestation un état caractéristique de la personne tout entière, qui s'exprime de façon visible par la possession du *Hara*.

La représentation la plus frappante de cette attitude nous est fournie par le Bouddha parvenu à la fusion complète avec l'absolu à travers la « Grande Expérience ». Les statues des Bouddhas incarnent cet état de l'être qu'il est donné à l'homme de manifester dans son corps et dans lequel l'origine, le sens et le but de la vie ne font qu'un.

Sur les images des Bouddhas, il apparaît clairement que ces derniers ont le centre de gravité situé dans le bas-ventre. Ce centre fortement souligné, nous le trouvons aussi bien chez le Bouddha assis, profondément recueilli en lui-même, les mains reposant sur ses jambes croisées, que chez le Bouddha en position debout, la main levée, ou dans les représentations des Bodhisattvas et de la Kwannon, la déesse de la charité divine. L'affermissement du centre n'a rien à voir avec la corpulence. Les statues élancées de certaines époques de l'histoire ont également leur centre de gravité dans le bas-ventre.

De même que l'attitude du moine en méditation est un modèle qui parle à tous en raison de sa valeur fondamentale, de même les images des Bouddhas expriment une vérité que

l'homme le plus simple peut saisir. Au fond, ces images ne symbolisent qu'une chose potentiellement existante en chaque homme. En effet, nous *sommes* cette chose au *fond* de notre *être*, mais nous ne la réalisons en nous que dans la mesure où, au cours de notre évolution, nous lui permettons de se manifester.

Or, pour y parvenir, il n'y a qu'un seul moyen : l'exercice. Nous atteindrons ainsi petit à petit cet état qu'expriment les images des Bouddhas. Le croyant y reconnaît ce qu'il est lui-même potentiellement. Un Bouddha n'est pas un dieu transcendant, mais un homme que la prise de conscience de son être originel a transformé et libéré. Aussi parle-t-on également du *Tatagatha*, c'est-à-dire de « celui qui est arrivé au bout du chemin », ou encore de « l'illuminé ». Il reflète à travers son corps ce que chaque homme a, dès sa naissance, le devoir de retrouver : l'union avec le fond de l'Être.

L'affermissement du centre de gravité *dans le milieu du corps* se retrouve également dans la représentation des figures mythiques comme dans celle des humains. Les sages qui ont reçu l'illumination, les figures populaires des dieux dispensateurs du bonheur témoignent de cette attitude tout autant que les nombreuses représentations du Bodhidharma, le moine aux yeux bleus qui introduisit le Zen-bouddhisme en Chine et qui se rendit célèbre par son « assise » inébranlable. On fait même cadeau aux enfants d'un jouet représentant un « bonhomme » assis dont le ventre bombé est alourdi par du plomb et qui, par ce poids dans le bas-ventre, revient toujours obligatoirement en son centre lorsqu'on le fait osciller.

Il est naturel que la conception du centre vital de l'homme ait déterminé l'idéal de beauté du Japonais. Remarquons tout d'abord que cet idéal est différent du nôtre. Notre canon de la beauté repose sur l'harmonie des proportions, sur une plastique parfaite du corps. Nous recherchons la forme parfaite et un bon équilibre de l'ensemble du corps.

Certes, cet idéal a été, au départ, établi en fonction de la notion de l'unité du corps et de l'âme transparaissant à travers le corps. La conception populaire de la beauté en Occident a cependant, aujourd'hui, beaucoup perdu de sa substance. Au culte du corps, expression de l'âme, a fait place celui des proportions harmonieuses, ce qui se traduit chez la femme par une accentuation de l'aspect érotique et chez l'homme, par un développement exagéré de la musculature, du caractère masculin.

Au contraire, l'homme spirituellement différencié, s'étant de plus en plus détaché de la beauté purement corporelle, fait peu de cas de l'harmonie des proportions et reconnaît la beauté à ce qu'elle exprime *de spirituel, de vie intérieure*. Dans leur idéal de beauté, les Occidentaux *séparent* de plus en plus les concepts d'âme et de corps. Cette *dualité* n'existe pas dans la pensée du Japonais. Il trouve belle, par exemple, la silhouette d'un homme solidement fixé en son centre.

C'est pour cette seule raison qu'il apprécie une certaine prédominance du bas-ventre ainsi que la maîtrise du comportement, témoignage de la force résidant dans cette partie du corps. Aussi ne s'étonnera-t-on pas d'apprendre qu'un fiancé un peu trop « maigre » s'efforce, pour plaire à sa belle, de prendre un peu de ventre. Inversement, la vue d'un gros ventre n'a, pour le Japonais, rien de repoussant, à condition toutefois qu'il y décèle la présence du centre vital, que ce ne soit pas un simple amas de chair.

Les maîtres du *sumo* (lutte japonaise), ces idoles du peuple tout entier, possèdent presque toujours des ventres imposants. Mais il faut souligner qu'ils font preuve d'une agilité et d'une rapidité de mouvement toutes félines. Leur ventre est le siège de leur force qui n'est, du reste, pas simplement physique – comme leur forte musculature pourrait le laisser croire – mais également spirituelle. Ces lutteurs témoignent d'une façon particulièrement impressionnante de la présence du *Hara* grâce auquel, indépendamment de toute technique, ils ont pu devenir

des *maîtres*.

Un homme possédant vraiment le Hara ne dispose pas seulement de la force physique ; c'est une tout autre force qui lui permet de vaincre. J'ai moi-même assisté à ce phénomène lors des éliminatoires donnant droit au titre de champion de *sumo*. Dans une atmosphère de tension extrême et devant des milliers de spectateurs, deux maîtres de *sumo* venaient s'affronter pour le combat décisif sur le ring du Koguki-kan, à Tokyo. Très dignement, ils quittèrent, l'un après l'autre, leurs coins respectifs et répandirent sur le ring le riz consacré. Ensuite, les jambes écartées, ils exécutèrent plusieurs flexions et frappèrent lourdement le sol d'un pied, puis de l'autre.

Après s'être cérémonieusement salués, ils s'accroupirent, les mains à plat sur le sol en se regardant fixement dans les yeux. Les lutteurs de *sumo* ne quittent cette attitude et ne se précipitent l'un sur l'autre que s'ils ont, tous deux, intérieurement accepté le combat. Un simple abaissement des paupières et l'autre sait que son adversaire n'est pas prêt. Et comme le combat ne peut commencer que si chacun des deux a l'impression d'être au maximum de ses possibilités, ils répètent le cérémonial précédemment décrit jusqu'à ce qu'ils se sentent enfin prêts tous les deux.

L'arbitre qui les observe attentivement donne alors le signal du combat. Les deux lutteurs bondissent et tout laisse présager une lutte violente. Or, que se passe-t-il ? Après un bref corps à corps, l'un des deux lève simplement l'une de ses mains dans laquelle il tient à plat une des mains de son adversaire et le pousse doucement hors du ring, telle une marionnette inerte, presque sans le toucher et apparemment sans avoir utilisé sa force. Il vainc dans le vrai sens du terme, c'est-à-dire *sans combattre*. Le vaincu tombe à la renverse dans les cordes et la foule se déchaîne, jubile et lance en hommage au vainqueur tout ce qui n'est pas solidement fixé. C'est ainsi que l'on acclame un véritable *maître* qui vient de manifester le *Hara* dans le combat.

Cet exemple montre clairement que le *Hara* recèle une force quasi surnaturelle qui permet à l'homme de réaliser des exploits *en ce monde*. Le Japonais nomme cette force *Ki*, c'est-à-dire force universelle. L'homme participe de cette force, mais doit apprendre à l'admettre, ce qui ne lui sera possible que par l'intermédiaire du *Hara*. Il s'agit donc d'une force toute différente de celle qui est mue par la volonté du moi. Le Japonais garde présent à l'esprit le *Hara* en tant que *symbole de maturité intérieure*, tout au long de sa vie quotidienne ; de même, il sait que cette *force* secrète peut l'amener à *accomplir des exploits*.

Dès l'enfance, on l'exhorte à ne pas oublier le *Hara*. « *Hara, Hara* » crie le père au petit garçon qui est sur le point d'échouer dans son entreprise ou qui pâlit de douleur ou encore auquel l'exaltation fait perdre le contrôle de lui-même. Il serait faux d'identifier cette exhortation à notre « ressaisis-toi ». Il s'agit d'une chose bien différente et dont l'effet est également différent. Grâce au *Hara*, on reste d'aplomb, aussi bien lorsqu'il convient d'agir que lorsqu'il faut supporter la vie. C'est là un patrimoine commun à tout Japonais élevé dans la tradition ; c'est une connaissance fondamentale qui fait inconsciemment partie de sa personne et qu'il lui est donc difficile d'expliquer à autrui.

Celui qui a acquis la maîtrise du *Hara* peut garder son calme dans n'importe quelle circonstance, même face à la mort il peut s'incliner devant son vainqueur sans perdre contenance et il sait *attendre*. Il ne se rebelle pas contre la roue de la destinée, mais attend avec sérénité ce que va lui apporter le sort. Celui qui possède le *Hara* voit le monde sous un autre angle. Il l'accepte comme il est et, bien que ce monde soit toujours différent de ce qu'il souhaiterait, il sent toujours une harmonie mystérieuse entre lui et ce dernier. Se révolter, c'est souffrir. Toute souffrance indique que l'homme s'est écarté de la Grande Unité et témoigne donc de la réalité de cette unité.

Mais cela, le commun des mortels ne le voit pas. Ce n'est que

lorsque la volonté, le sentiment et l'entendement sont « enracinés » dans le *Hara* qu'ils ne s'opposent pas à ce qui est, mais sont au contraire au service de la Voie sur laquelle se trouve tout ce qui existe. Découvrir cette Voie, la reconnaître et ne plus la quitter est le but final de tous les efforts accomplis en vue d'acquérir le *Hara*.

Le hara ou le sens de l'exercice

Le *Hara* a certes été donné à l'homme dès sa naissance, mais ce don constitue en même temps pour lui un devoir. De même, ce qu'est l'homme dans son essence est un don qu'il a le devoir d'accomplir. Pour y parvenir, c'est-à-dire pour devenir un homme « complet », il lui faut surmonter, au fur et à mesure qu'ils se présentent, les obstacles qui tendent à empêcher son évolution. Et il doit aussi sentir en lui cette force profonde, essentielle, la faire pénétrer dans tout son être et l'y faire grandir. Pour cela, il a besoin du « centre juste ». Il n'acquerra celui-ci qu'à condition, d'une part, de surmonter avec persévérance, beaucoup de patience et sans peur de la douleur, tout ce qui viendra s'opposer au *Hara* et, d'autre part, de favoriser en lui tout ce qui pourra s'épanouir grâce au *Hara*. Sans l'acquisition de ce centre, il n'est pas possible de devenir un homme complet. Ce n'est que par l'exercice que l'on peut gagner le *Hara* et par là même trouver la porte qui mène à la Voie, Voie que l'on doit suivre pour devenir un homme *complet*.

L'homme ne sera « complet » que dans la mesure où son Soi sera la réalisation de son être essentiel^[1]. Il ne sera pas « complet » tant que son Moi ne sera pas déterminé par son être, mais par le monde extérieur. La réalisation de l'être à travers le Soi implique aussi qu'il développe son esprit rationnel et formateur. Mais l'homme, et en particulier l'Occidental, doit faire attention à ne pas sombrer dans une spiritualité idéaliste et vide de substance ; aussi doit-il reprendre racine dans son centre originel, dans le *Hara*.

Nous autres, Occidentaux, avons surestimé le rendement. Les Orientaux, eux, l'ont sous-estimé, mais ils sont sur le point de combler leurs lacunes dans ce domaine. Ils viennent s'instruire en Occident et s'efforcent, comme jamais ils ne l'ont fait auparavant, d'acquérir les bases théoriques et pratiques qui doivent les aider à maîtriser la vie terrestre. Ce qui, pendant

longtemps, a manqué aux Orientaux a pris trop d'importance chez nous, tandis que nous connaissons encore trop peu cette quête à laquelle les Orientaux se sont attachés depuis toujours, la quête de la vie intérieure. Aussi avons-nous beaucoup à apprendre d'eux en ce domaine. Et c'est précisément parce que le *Hara* permet de parvenir à cet état exprimant la *maturité* intérieure que *l'exercice du Hara* est particulièrement important pour l'Occidental.

Exercice a pour nous un autre sens que pour le Japonais. Nous pensons uniquement à une activité qui suppose un *savoir-faire*, une technique, c'est-à-dire un moyen grâce auquel nous pouvons *faire* ou *créer*. En revanche, pour l'Oriental, l'exercice représente un moyen de transformation permettant de parvenir à la maturité.

« C'est en forgeant qu'on devient forgeron » dit le proverbe. En d'autres termes, c'est à travers l'exercice que se forme le maître. Mais qui, chez nous, peut se vanter actuellement d'être un « maître » ? Est un « maître » celui qui maîtrise si bien une technique que la perfection du résultat est garantie. Une telle technique suppose une longue pratique. Seuls des exercices assidûment répétés conduisent à la véritable technique, et seule la véritable technique permet d'atteindre la *perfection* dans l'action ou dans l'œuvre.

Chaque action peut, selon la technique qui entre en jeu, être plus ou moins parfaite. Cela vaut également pour tous les sports ainsi que pour toute action accomplie dans la vie quotidienne. C'est une des erreurs de l'esprit humain que de croire que, pour faire quelque chose de « main de maître », il faut être spécialement doué et s'entraîner toujours à une seule et même chose. En réalité, toute action sans cesse répétée contient en elle-même la possibilité d'un accomplissement parfait. C'est pourquoi on peut faire preuve de « maîtrise » en marchant, en courant, tout comme en parlant et en écrivant. Il en est de même de la pratique du sport, ce qui n'a rien à voir avec cette fausse forme d'accomplissement qui se traduit par le

désir effréné de battre des records, dans quelque discipline que ce soit. Ainsi arrive-t-on à réaliser avec maîtrise les tâches les plus diverses, voire les plus insignifiantes : le travail quotidien mille fois répété, aussi bien à la maison, au bureau que dans la vie sociale.

L'ouvrage, l'œuvre, représente davantage qu'une action parfaitement accomplie. C'est ce qui subsiste après l'action et se manifeste dans une *forme* qui « demeure » parce qu'elle est parfaite. Le propre du chef-d'œuvre est qu'on n'a rien à ajouter ou à supprimer. Chaque détail est nécessaire, car il a sa place dans l'ensemble.

Tout comme l'action, l'œuvre parfaite implique une grande maîtrise de la technique, ce qui, à son tour, suppose une longue pratique. Seule cette dernière mûrit le maître et lui permet de réaliser une œuvre achevée. Mais, là encore, comme dans l'action, le sens de la pratique, de l'exercice, n'est pas dans l'exercice lui-même, mais dans ce que, finalement, il permet d'accomplir.

On parle de « maître » lorsque la chose faite ou produite n'est pas le fruit du hasard, mais celui de la maîtrise. Or cela suppose autre chose que la simple maîtrise de la technique. C'est un certain état intérieur de l'homme qui fournit la preuve d'un véritable savoir. Pour autant qu'il connaisse une technique, l'homme qui l'utilise restera un maître très limité si son travail dépend de son humeur et de sa sensibilité. Celui qui perd son calme et est troublé par quelqu'un qui l'observe en train de travailler n'est pas un véritable maître. Il l'est seulement du point de vue de la technique. Il ne l'est pas en ce qui concerne sa propre personne. Il maîtrise la technique qu'il *a apprise*, mais non *lui-même*. Et lorsque son savoir-faire est supérieur à son « savoir-être », le *savoir-faire* peut faire défaut au moment décisif.

Or, pour acquérir la maîtrise de soi, il n'y a qu'une seule pratique. Elle ne donne pas un savoir technique, mais engendre

un *certain état intérieur* qui est le meilleur garant du savoir-faire. Il s'agit de la pratique comprise comme exercice intérieur. Ce n'est pas l'action visible, mais bien le gain intérieur de l'homme qui compte. L'exercice ainsi compris n'a pas pour objet l'action en tant que telle, ou le résultat visible, mais la transformation de l'homme. Certes, une action ou une œuvre parfaitement accomplies exigent au départ un certain état intérieur, mais, à son tour, la préparation à cette action ou à cette œuvre représente une voie qui conduit à la « maîtrise intérieure », c'est-à-dire à l'incarnation de l'Être dans l'existence.

Le sens de l'action ou de l'œuvre passe alors du plan extérieur au plan intérieur. On ne vise pas le succès concret, mais la formation d'un état d'être dont la stabilité permet aussi, bien sûr, d'obtenir un résultat parfait, mais dont le but est la manifestation de l'Être. Considéré sous cet angle, tout art peut constituer un moyen de progresser sur la « voie intérieure ». Aussi comprendra-t-on que, pour le Japonais, « le tir à l'arc et la danse, l'art floral et le chant, la cérémonie du thé et la lutte ne fassent qu'une seule et même chose ». Si l'on se place du point de vue du travail effectué, du rendement, cette citation n'a aucun sens. Mais si on la conçoit comme il convient, du point de vue de la recherche du vrai Soi, elle devient tout à fait évidente[2].

On voit donc que, pour le Japonais, tout art, comme tout sport, dépasse la simple notion de rendement, de résultat concret, extérieur, et qu'en s'exerçant, il travaille à se doter d'un « *état d'être* », à devenir un homme « complet ». En fait, lorsque ce but est atteint, que l'intégration de l'Être est réalisée, tout accomplissement s'effectue comme de lui-même, on n'a pas l'impression que quoi que ce soit ait été *fait*. On pourrait ici établir une comparaison avec la façon dont la pomme mûre tombe du pommier, *tout naturellement*.

Cet état intérieur que nous devons, par l'exercice, découvrir, développer et fortifier, est essentiellement fondé sur l'existence

d'un centre de gravité inébranlable dans le centre vital de l'homme, donc sur le *Hara*.

Alors que je m'efforçais de pénétrer le secret des exercices des maîtres japonais, cela tout d'abord par des conversations avec chacun d'entre eux, chacun dans son art, je me rappelle fort bien quel fut mon étonnement de les entendre sans cesse insister sur la notion de « *Hara* ». Quel que fût l'art enseigné par le maître avec lequel je m'entretenais – le maniement du sabre, la danse ou les marionnettes – il ne manquait jamais de terminer son explication sans souligner que le *Hara* était « le pivot indispensable » autour duquel tout devait tourner.

Je compris bientôt que le concept de *Hara* représentait *plus* qu'une *condition de base* devant permettre à toute personne qui la remplissait de disposer à tout moment d'une technique. Le Japonais rattachait au *Hara* quelque chose de plus profond. J'en fus tout à fait convaincu par la réponse que me fit un général japonais auquel j'avais demandé le rôle que jouait le *Hara* dans la formation des soldats. Ce général fut d'abord surpris qu'un Européen lui posât cette question. Il hésita un moment avant de répondre. Puis il me dit simplement : « Le sens de toute formation militaire *est le Hara* lui-même ». Réponse étonnante et que l'on ne peut comprendre que si l'on entend par *Hara* l'acquisition ferme d'un état d'être grâce auquel la maîtrise acquise dans une technique est disponible au moment crucial, d'une façon qui est naturelle et non pathétique, à l'image du soldat témoignant naturellement de ses vertus en toutes circonstances et en particulier lorsqu'il doit faire face à la mort.

Or un tel état intérieur implique que l'homme se soit libéré de l'emprise du Moi apeuré devant la mort. Il ne peut y parvenir qu'à condition d'être solidement ancré dans le fond de l'Être qui se trouve, comme le dit le Japonais, « au-delà de la vie et de la mort » et qu'il s'agit essentiellement de manifester en ce monde.

Voici un exemple qui illustre très précisément cette

conception de l'exercice. C'était par une chaude journée d'été, à Tokyo, et j'attendais la venue de Maître Kenran Uméji, mon maître de tir à l'arc. Je m'étais exercé tout seul pendant plusieurs semaines et je me réjouissais de montrer au « Maître » que j'avais bien appris ma leçon. J'étais curieux de savoir quelle nouvelle surprise m'attendait, car chaque leçon m'avait apporté une surprise.

L'étude d'un art japonais – qu'il s'agisse du tir à l'arc, de l'escrime, de l'art floral, de la peinture, de la calligraphie au pinceau ou de la cérémonie du thé – est pleine d'étrangeté pour l'étudiant occidental. Celui qui croirait, par exemple, que dans le tir à l'arc il s'agit de toucher la cible, commettrait une grosse erreur. Mais de quoi s'agit-il donc ? C'est en fait ce que mon maître m'apprit ce jour-là.

Il arrive à l'heure convenue et, après une brève conversation autour d'une tasse de thé, nous nous rendons au jardin où se trouve la cible. Cette cible avait fait l'objet de ma première surprise, au début de mon apprentissage du tir à l'arc. C'était une botte de paille d'environ 80 centimètres de diamètre, placée à la hauteur des yeux, sur un support de bois. Il est facile d'imaginer quel fut mon étonnement lorsque j'appris que tout élève devait s'exercer sur cette cible pendant trois ans, et cela à une distance de trois mètres ! Ce simple exercice répété pendant trois ans ! N'est-ce pas ennuyeux à la longue ? Non, au contraire, cela devient de jour en jour plus passionnant, au fur et à mesure que l'on pénètre le sens de l'exercice. En effet, le but recherché n'est pas de toucher la cible. Mais de quoi s'agit-il donc ? C'est ce que mon Maître m'expliqua ce jour-là.

Je me mets en position. Je m'incline d'abord devant le Maître qui se trouve en face de moi, comme le veut le cérémonial, puis devant la cible. Ensuite, je me tourne de nouveau face au Maître et exécute calmement les premiers mouvements. Les mouvements doivent se succéder harmonieusement, à la manière des vagues, chacune naissant de la précédente. Je place l'arc sur le genou gauche, prends l'une des deux flèches

appuyées contre ma jambe droite et la place sur la corde. De la main gauche, je tiens fermement l'arc et la flèche. Je lève lentement la main droite et l'abaisse, tout en expirant pleinement l'air de mes poumons. Puis, de cette main, je saisis la corde et, inspirant lentement, je lève et tends l'arc peu à peu. C'est là le mouvement décisif qui doit se faire avec calme et sans à-coups, telle la lune qui monte dans le ciel. Je n'ai pas encore atteint la hauteur voulue, au moment où, l'arc étant bandé au maximum, l'empennage de la flèche touche la joue et l'oreille du tireur, que la voix d'orgue du Maître, m'ordonnant d'arrêter, me fait sursauter. Étonné et quelque peu irrité de cette interruption dans un moment de concentration extrême, j'abaisse l'arc. Le Maître me le prend des mains, enroule une fois la corde autour de l'extrémité supérieure de l'arc et me le rend en souriant, me priant de recommencer. Ne me doutant toujours de rien, je refais toute la série de mouvements déjà décrite. Mais lorsqu'arrive le moment de tendre l'arc, je me trouve déjà au bout de mon savoir. L'arc ayant été deux fois plus tendu, mes forces ne suffisent pas pour le bander. Mes bras se mettent à trembler, je perds mon équilibre, vacille, c'en est fait du résultat de tant d'efforts de préparation. Alors, le Maître commence à rire. Je fais désespérément un autre essai, mais en vain ; c'est un lamentable échec ! J'ai sûrement l'air fort dépité, car le Maître me demande ce qui m'irrite. Et moi de répondre aussitôt : « Comment pouvez-vous me poser une telle question ? Je me suis exercé pendant des semaines et, au moment crucial, vous m'arrêtez ! » Le Maître rit de plus belle, puis, ayant repris son sérieux, me répond : « Que voulez-vous donc ? Que vous ayez acquis la forme *requis*e pour accomplir votre tâche, je l'ai vu rien qu'à votre façon de saisir l'arc. Mais *retenez bien ceci* : lorsque l'homme a atteint dans sa manière d'être, dans sa vie ou dans son travail, une étape qui lui a coûté beaucoup d'efforts, il ne peut rien lui arriver *de pire* que de voir le destin lui permettre de *marquer le pas*, de se figer dans l'état auquel il est parvenu. Si le destin lui est favorable, il lui enlève

le résultat obtenu avant qu'il ne se raidisse, ne se sclérose. Voilà ce qu'un bon maître doit faire. Car, au fond, il ne s'agit pas d'envoyer la flèche droit au but ; ici, comme dans tous les autres arts, l'objectif essentiel n'est pas le résultat extérieur mais bien le résultat intérieur, autrement dit la *transformation intérieure* de l'homme. L'exercice d'une technique aboutissant à une performance sert également cette *transformation*. Mais quel est le plus grand danger qui puisse menacer cette dernière, sinon de *s'arrêter au résultat acquis* ? L'homme doit *progresser*, progresser *sans cesse* ».

La voix du Maître était devenue grave et émouvante. Ce qu'il enseignait à travers le tir à l'arc était autre chose qu'un sport d'agrément dont le but est la victoire sur les autres compétiteurs ; il s'agissait d'une école de la vie, c'est-à-dire d'une pratique initiatique enseignant le chemin intérieur^[3]. Au début, il faut, bien entendu, apprendre la technique. Mais c'est seulement lorsqu'on la possède à fond que commence le vrai travail, l'incessant travail sur soi-même. Le tir à l'arc, comme tout autre art, n'est pour le Japonais qu'une occasion de s'éveiller à l'Être, c'est-à-dire à son être essentiel. Or cela présuppose que l'on entreprenne de se purifier de son moi vain et ambitieux qui, précisément parce qu'il ne se préoccupe que de l'aspect extérieur des résultats, met en danger la perfection même de ceux-ci. Ce n'est qu'après avoir triomphé de ce Moi que l'on peut réussir dans l'accomplissement d'une tâche. La réussite n'est plus alors le fruit d'un savoir-faire dirigé par une volonté ambitieuse, mais celui d'une transformation de l'homme en son être. La réussite est alors la manifestation d'un état intérieur qui libère une force profonde, quasi surnaturelle, laquelle, pourrait-on dire, produit la perfection sans notre contribution consciente. Il apparaît donc clairement que le sens de l'exercice est la transformation de l'homme.

Un vieux Japonais, à qui j'avais demandé son avis sur les prouesses exécutées par les yogis, me fit encore mieux saisir cette conception de l'exercice. Il me dit :

« Il est évident qu'un homme qui, pendant des années, souvent même des dizaines d'années, s'est efforcé d'acquérir une formation dans une discipline donnée peut parvenir à des résultats qui paraissent miraculeux au profane. Mais il faut se demander quelle est la valeur de ces exploits. S'ils sont le fruit d'une ambition tenace qui a su utiliser un certain savoir-faire, ils n'ont aucune valeur pour l'homme, mais ils prennent un sens profond dès qu'ils témoignent d'une maîtrise intérieure ».

Ces paroles ne manqueront pas d'étonner l'Européen qui idolâtre la « performance » uniquement en elle-même. Mais l'Oriental ne reconnaît le maître à travers la « performance » que si celle-ci exprime une *maturité intérieure* grâce à laquelle le résultat tangible naît pour ainsi dire de lui-même, à la manière dont un fruit mûr se détache de l'arbre, sans que ce dernier semble intervenir. Je voudrais ici rapporter une histoire vécue pour mieux expliquer ce concept de maturité intérieure et d'accomplissement qui, nécessairement, en résulte.

Cela se passa lors de la visite d'un cloître japonais à Kyoto, en 1945. Un ami japonais obtint pour moi une audience auprès de Maître Hayashi, abbé du célèbre monastère Zen de Myoshinji. Or les Japonais ont la délicate coutume de se faire des cadeaux. Le visiteur, lorsqu'il est reçu pour la première fois, apporte un cadeau à son hôte et, à son tour, ce dernier veille à ce que son invité ne reparte pas les mains vides. Le cadeau le plus apprécié est toujours celui qui est l'œuvre même de la personne qui l'offre.

Ainsi, lorsque, au terme d'une longue et fructueuse conversation, le moment de prendre congé arriva, voici que le Maître me dit : « Je voudrais vous faire un petit cadeau. Je vais vous *peindre* quelque chose ». Deux jeunes moines apportèrent le matériel nécessaire. Sur une natte recouverte d'un tissu rouge, on plaça une feuille très mince de papier de riz de 60 x 20 cm, maintenue en haut et en bas par une barre de plomb.

Puis on apporta les pinceaux et l'encre. Il s'agissait, en fait, d'un bâton d'encre de Chine que l'on transforme en encre liquide en le frottant longuement contre les parois d'une pierre noire évidée contenant un peu d'eau.

Avec le plus grand calme et tout le cérémonial requis, comme s'il avait infiniment de temps – et un maître a toujours intérieurement un temps infini – l'abbé se mit à préparer son encre. D'un mouvement régulier de la main, il frotta jusqu'à ce que l'eau noircisse. Étonné de voir le Maître faire ce travail lui-même, je demandai pourquoi il en était ainsi. Sa réponse fut très significative :

« Grâce au tranquille mouvement de va-et-vient de la main qui prépare l'encre avec soin, un grand calme gagne tout votre être et c'est seulement d'un cœur parfaitement calme que peut naître quelque chose de parfait ».

Enfin, tout fut prêt. Le Maître Hayashi s'assit sur ses talons, le corps bien droit, le front serein, les épaules relâchées, dans cette position caractéristique de celui qui pratique depuis longtemps « l'assise » : tronc détendu bien qu'en même temps rempli d'une tension juste, vitale. D'un mouvement inimitable, tant il était calme et fluide, le Maître saisit le pinceau. Pendant un instant, il fixa le papier, le regard comme perdu à l'infini. Puis il sembla s'ouvrir de plus en plus vers l'intérieur et attendre que l'image qu'il contemplait sorte librement, comme d'elle-même. À aucun moment, il ne me sembla hanté par la crainte de *ne pas réussir* son projet, ou encore par le désir ambitieux de *réussir à tout prix*. Et le résultat fut le témoignage d'une maîtrise qui exprimait bien davantage que la maîtrise parfaite d'une technique.

Des traits surs du pinceau naquit peu à peu l'image d'une Kwannon, déesse de la charité divine. Il traça d'abord le visage, par une série de traits fins ; puis, en appuyant davantage, il peignit le vêtement et les pétales de la fleur de lotus sur laquelle la déesse se tient assise. Ensuite vint le moment qui m'incite à

rapporter cette anecdote, le moment où le Maître se mit à dessiner le nimbe qui entoure la tête de la Kwannon, c'est-à-dire à dessiner un cercle parfait. Tous ceux qui étaient présents retinrent leur souffle.

Cette manifestation d'une liberté souveraine dépourvue de toute crainte, dans l'accomplissement d'une action dont la perfection ne saurait être troublée, représente toujours une expérience émouvante. Il faut dire que, sur ce papier de riz d'une extrême finesse, le moindre arrêt du pinceau, la moindre hésitation, produisent une tache qui gâche tout. C'est donc sans s'arrêter que le Maître trempa son pinceau dans l'encre, le frotta légèrement, enleva le liquide superflu, puis, comme s'il s'agissait de la chose la plus simple au monde, dessina d'un seul mouvement le cercle parfait, symbole de la pureté divine rayonnant de la déesse. Ce fut un moment inoubliable. La pièce entière s'était emplie d'un calme bienfaisant, le calme qui habitait le Maître émanait tout simplement du cercle parfait qu'il venait de dessiner.

Quand Maître Hayashi me remit la feuille, je le remerciai et lui demandai : « Comment fait-on pour devenir un Maître ? » Il me répondit en souriant :

« Il suffit de laisser sortir le maître qui est en nous. Oui, c'est tout simple, il faut le laisser sortir ».

Pour parvenir à cette chose aussi simple, il y a un long chemin à parcourir. C'est le chemin que nous montrent les Maîtres orientaux : celui de l'exercice tel qu'ils le comprennent, c'est-à-dire *l'exercitium ad integrum*.

Dans chaque exercice ainsi compris, l'homme apprend à se dominer lui-même. Il va de soi que l'acquisition du savoir-faire nécessite tout d'abord une attention soutenue, une volonté ferme et infatigable ainsi qu'une grande régularité dans la pratique d'exercices sans cesse répétés jusqu'à ce qu'enfin la technique soit acquise. Mais l'exercice, dans le vrai sens du terme, ne commence que lorsque l'on possède cette dernière.

Alors seulement, l'« élève » pourra relâcher l'emprise de son Moi qui constitue un obstacle sur la Voie aussi bien par l'ambition et le désir de briller que par la crainte d'échouer qui le caractérisent. La pierre angulaire de tout exercice reste l'acquisition et la consolidation du centre.

L'ennemi le plus tenace que l'on rencontre lorsque l'on entreprend d'acquérir la force du centre vital est donc le Moi ambitieux qui empêche la parfaite manifestation du savoir-faire. Ce n'est qu'après avoir réussi à éliminer les interférences du Moi que l'on obtiendra un résultat parfait, fruit d'une maturité intérieure. À partir de ce moment-là, la fixation rationnelle n'est plus indispensable, la volonté se tait, le cœur s'apaise, et l'homme, heureux et sûr de lui, accomplit l'œuvre sans effort, naturellement, comme si, en fait, il n'intervenait pas. Ce n'est plus lui qui vise la cible, « on » vise pour lui « on », c'est-à-dire la force jaillissant du centre vital.

La perfection, l'exploit qui témoigne d'un maître, sont engendrés, non plus par le Moi, mais par une force quasi surnaturelle libérée par l'effacement de ce Moi. L'homme qui a ressenti cette force venant de son être essentiel, dans quelque domaine que ce soit, qui a appris à s'y abandonner, se trouve au début d'un chemin sur lequel il avance, mû par un sentiment tout nouveau de piété et de liberté.

Tout exercice, dans la pratique du *Hara*, repose sur la prise de conscience fondamentale de la localisation des forces profondes de l'homme ; par conséquent, il a pour objet de lui faire sentir où doit se trouver son centre de gravité au cours de l'exercice, lorsqu'il *a agit* », quelle que soit la discipline pratiquée. Pour celui qui est bien ancré dans son *Hara*, ce centre de gravité est devenu une seconde nature. Alors seulement, il disposera de la force et de la précision nécessaires à l'accomplissement d'actions et de tâches que même le savoir-faire le plus poussé, la volonté la plus ferme et l'attention la plus soutenue ne pourraient lui permettre de réaliser. La réussite totale ne peut intervenir sans le *Hara*. La vie peut être

vécue dans sa plénitude à la seule condition que l'homme ne fasse qu'un avec son centre vital ; de même, toute manifestation de la vie, que ce soit à travers le combat, l'art ou l'amour, ne peut être une réussite sans la présence du *Hara*. Le véritable sens du *Hara* n'est pas toutefois de donner à l'homme une maîtrise sur le monde, mais bien de lui permettre de ressentir la présence de l'Être surnaturel qu'il a. en fait, pour devoir de manifester dans son existence.

Hara dans la langue japonaise

Tout ce que le concept de *Hara* représente pour le Japonais se reflète naturellement dans sa langue.

Nous pouvons considérablement mieux pénétrer le sens de ce concept en étudiant la signification du mot *Hara*, qu'il soit pris isolément ou inclus dans certaines expressions.

Comme nous l'avons déjà vu, *Hara*, traduit mot à mot, signifie « ventre ». Cette partie du corps peut être également nommée *fukubu* ou *onaka*. *Onaka* signifie littéralement « le centre honoré » ; c'est l'expression enfantine et populaire pour dire « ventre ». *Hara*, comme *fukubu* et *onaka*, recouvre en gros toute la région allant de l'estomac au bas-ventre. Comme chez nous, on y distingue l'estomac, *i* en japonais, et ce qui se trouve au-dessous de l'ombilic, *kikai* en japonais. Ce mot *kikai*, associé au mot *tanden*, désigne le point situé à environ 5 centimètres au-dessous du nombril. *Tanden* seul signifie le centre de gravité qui se manifeste dans le *Hara* solidement acquis.

Hara, pris isolément ou dans des expressions fixes, a une signification beaucoup plus étendue que notre mot ventre. On trouve naturellement dans la langue japonaise toutes sortes de mots composés et d'expressions se rapportant uniquement au sens physiologique de ce mot, par exemple *Hara ga itai*, « mal au ventre », ou encore *Hara ga haru*, « le ventre se tend » (après un repas copieux).

Tout comme chez nous, ventre peut prendre un sens plus abstrait. Ainsi, par exemple, le concept de « gros ventre » n'éveille pas seulement l'idée d'un contentement physique, mais aussi d'un contentement de l'âme.

Pour le Japonais, comme pour nous, une personne dont le ventre est replet et qui respire le bien-être donne à penser que rien ne lui manque et que, possédant une paix intérieure, elle est en accord avec elle-même et avec le monde. Il existe en

japonais l'expression *haratsuzumi*, « le tambour du ventre », image évoquant un ventre bien tendu, semblant attendre qu'on y tambourine, comme s'il avait envie de se faire entendre. *Haratsuzumi wo utso*, « frapper le tambour du ventre », s'utilise dans le sens de mener une vie heureuse. Tout étudiant en chinois sait, par sa connaissance de l'époque classique, que l'expression *kofuku gekijō*, traduite littéralement par « se frapper le ventre et fouler le sol », fait allusion à l'époque des saints empereurs Yao et Shun. C'était l'époque de « l'homme satisfait » ; le peuple vivait alors paisiblement, sans se soucier beaucoup de l'État ni sans se préoccuper d'aucun idéal politique. Oui, il vivait tout tranquillement, comme s'il n'était nul besoin d'empereur. Satisfait, il faisait *kofuku gekijō* ; il s'agissait de mettre tout le poids du ventre tantôt sur un pied, tantôt sur l'autre, sans changer de place. Et, en fait, n'est-ce pas mauvais signe quand le peuple commence à parler de vertu et d'amour de la patrie ?

L'expression *hara wo koyasu*, moins positive veut dire « se remplir le ventre » ; on pense ici à l'individu faisant des gains malhonnêtes, des affaires louches et se laissant acheter.

Nous-mêmes avons, dans notre langue, des expressions telles que « rire à en avoir mal au ventre », ou encore « éclater de rire » (le ventre éclate). La langue japonaise possède des équivalents comme *hara wo kakaeru*, « se tenir le ventre », *hara no kawa wo yoseru*, « la peau du ventre se plisse », ce qui signifie rire exagérément, ou encore *hōfuku zettō suru*, « tomber en arrière en se tenant le ventre ».

Toutes ces manières de parler que nous avons étudiées jusqu'à présent ont leur correspondance dans le vocabulaire occidental. Mais voyons maintenant un sens tout à fait différent du concept de *Hara*. Le Japonais parle de *hara no aru (nai) hito*, « l'homme avec (ou sans) ventre » ; *hara no dekita (dekite inai) hito* : « l'homme qui a fait son ventre (ou au contraire : *chūsai* ou *chūsana*) hito, c'est-à-dire : (ou qui ne l'a pas fait) ». Il dit : *hara no ōkū* (ou *ōkina*), « l'homme au gros ou au petit ventre », et

hara no hiroi (semai hito), c'est-à-dire « l'homme au ventre large (ou étroit) ». Ces expressions ne se réfèrent pas à des différences physiologiques, mais à des faits d'ordre *psychologique* indiquant des différences à la fois psychiques et spirituelles.

Mais que signifie donc *Hara no aru hito* ? C'est en fait le sujet même de ce livre. Nous nous contenterons ici des significations directes du mot *hara* : il implique pour le Japonais tout ce qui est essentiel dans le caractère de l'homme et dans sa conception de la vie. Le *Hara* est le centre du corps humain, mais le corps est plus qu'un simple objet bio-physiologique. C'est pourquoi le *Hara* est également le centre spirituel dans la mesure où le corps est l'enveloppe naturelle de l'esprit. Ainsi le mot *hara*, seul ou dans une expression, se rapporte-t-il toujours au caractère de l'homme dans sa *totalité*, à sa façon d'être *fondamentale*, de même qu'aux qualités spirituelles spécifiques dont dépend la juste façon d'être et qui permettent à cette dernière de se manifester dans l'existence.

Venons-en au sens de *hara no aru hito*. Il s'agit de « l'homme ayant le centre ». Le *Hara no nai hito* désigne au contraire « l'homme qui n'a pas de centre », « celui qui perd facilement l'équilibre (la verticale) ». En revanche, celui qui a le centre est toujours en équilibre d'aplomb ; il possède quelque chose de tranquille et de généreux, une large dimension humaine. C'est ce qui est sous-entendu dans l'expression *hara no aru hito*. Et si l'on veut encore plus souligner ce trait de caractère, on parlera de *hara no hiroi hito*, c'est-à-dire d'une personne au grand cœur et généreuse (le contraire du *hara no nai hito*).

Toutes ces expressions se rapportent à l'attitude de l'homme dans ses relations avec autrui, face à des événements imprévus, tant dans sa façon de sentir que dans celle de réagir et de juger. L'homme qui a trouvé son centre a un jugement nuancé et serein. Il pèse ses mots et sait distinguer ce qui est important de ce qui ne l'est pas. La réalité lui apparaît telle qu'elle est et il la considère posément dans toute sa complexité. Le *hara no aru hito* accepte tranquillement la réalité ; rien ne peut l'effrayer,

troubler sa disponibilité sereine. Non qu'il ait la peau épaisse, qu'il soit insensible, mais telle est la constitution intérieure qu'il s'est forgée. Celle-ci se caractérise par une grande souplesse qui lui permet de s'adapter à toute situation avec le plus grand naturel et le plus grand calme. Ainsi *hara no aru hito* désigne quelqu'un qui sait ce qu'il doit faire dans une situation donnée. Rien ne lui fait perdre contenance. Si un incendie se déclare et que tout le monde perd la tête, il fait immédiatement et calmement ce qui convient. Il tient compte de la direction du vent, sauve l'essentiel, va chercher de l'eau ; en tout, il agit sans hésitation, naturellement, comme la situation l'exige.

Le *hara no nai hito* se conduit d'une manière absolument opposée. C'est l'homme au jugement hâtif. Il lui manque la mesure dont il doit faire sa seconde nature. Il réagit d'une manière subjective et dépourvue de logique, arbitraire et par à-coups. Il ne sait pas faire la différence entre l'important, l'essentiel, et ce qui ne l'est pas. Son jugement n'est pas fondé sur des faits objectifs, mais dépend de facteurs momentanés, d'éléments d'ordre subjectif : état d'âme, humeur, nervosité. Le *hara no nai hito* s'effraie et est nerveux, non parce qu'il est plus particulièrement sensible, parce qu'il a les nerfs fragiles, mais parce qu'il lui manque cet axe intérieur qui lui donnerait une assise solide et la capacité de se comporter objectivement et judicieusement face à n'importe quelle situation. Il a des œillères ; tantôt il se fige, dominé soit par son intellect, soit par ses émotions, et tantôt il est inconsistant. Placé subitement dans une situation grave, il perd la tête ou réagit avec un entêtement aveugle.

Le *Hara* n'est un don que dans une très faible mesure. Il est avant tout le résultat d'une auto-éducation permanente, le fruit d'un développement personnel conscient. C'est ce que le Japonais exprime par : *hara no dekita hito*, c'est-à-dire « un homme qui a fait son ventre », autrement dit un homme mûr. Celui qui ne s'est pas développé de cette façon est *hara no dekite inai hito*, l'homme immature, qui est resté,

spirituellement parlant, trop jeune. Le Japonais dit également : *hara no dekita inai hito wa hito no ue ni tatsu koto ga dekinai*, c'est-à-dire « l'homme qui n'a pas fait son ventre, ne peut pas dominer les autres (n'est pas apte à diriger) ». Ce n'est pas uniquement une question d'âge. Pour qualifier un jeune homme, on dit souvent : *wakai keredomo hara ga dekite iru*, « il est jeune, mais son ventre est déjà fait ». Cependant, le *hara no dekita hito* désigne généralement des personnes d'un certain âge, ne serait-ce que parce que le temps est nécessaire à la maturité.

À propos de l'homme spirituellement mûr, on peut également dire *hara no ôkii hito*, « l'homme au gros ventre » ; à noter que le mot *ôkii*, gros, ne prend cette signification particulière que lorsqu'il est associé au mot *hara* ; il veut dire alors : à vues larges, magnanime, généreux, mais jamais dans un sens de faible complaisance. Parlant du *hara no ôkii hito*, on dit *seidaku awase nomu* : « avaler pureté et impureté », dans le sens d'accepter ou plus encore de recevoir favorablement toute chose, de donner sa valeur à toute chose.

Ici, on ne peut s'empêcher de songer au héros populaire de la Restauration japonaise Saigô Takamori. Il est célèbre pour n'avoir jamais dit du mal de quiconque. Il savait reconnaître un mérite à chacun, même au plus vil, et tirer un enseignement de toute rencontre. Il était capable non seulement de supporter toutes les adversités, mais même de les accueillir favorablement et d'en tirer profit.

Le Japonais n'aime pas les jugements moraux, même s'il lui arrive parfois d'en porter aussi. Son attitude typique est d'accepter la vie *telle qu'elle est*, en chacune de ses manifestations concrètes, au lieu de tout classer et ordonner en catégories rationnelles ou morales. Il s'agit là de l'idéal de tout un peuple qui considère toute réaction de mécontentement stérile et tout jugement étroit comme de la faiblesse et de la mesquinerie. Aussi beaucoup de Japonais sont-ils choqués par le conseil de Confucius préconisant d'éviter la fréquentation des

gens de mauvaise vie, de même que par le proverbe : *shu ni majireba, akaku naru*, « celui qui touche à de la couleur rouge devient rouge ». Ils méprisent cette conception mesquine et lui opposent celle du *hara no ôkii hito* qui ne se contente pas de détruire ce qui est vil mais est toujours prêt à découvrir en toute chose son côté positif.

En revanche, le *hara no chiüsai hito*, « l'homme au petit ventre », est nécessairement aussi un *hara no dekite inaii hito*, c'est-à-dire « un homme qui n'a pas fait son ventre ». Il manifeste son immaturité à tous points de vue. Il est mesquin dans ses relations avec autrui, s'irrite facilement, se montre susceptible pour un rien et fait ainsi fuir tout le monde. Il aime la flatterie et s'attache à ceux qui partagent son avis. Il ignore comment se comporter vis-à-vis de ce qui est « impur » en ce monde ; c'est un timoré qui, au fond, a peur de la vraie pureté. Il souffre de complexes d'infériorité, et il a par conséquent, comme toutes les personnes de ce type, tendance à la surcompensation. L'homme uniquement préoccupé de son Moi et cherchant sans cesse la sécurité dans l'affirmation de ce dernier ne pourra jamais être un *hara no hito*, calme et toujours disponible.

Le *Hara* confère donc à la personne humaine *dans sa totalité* une qualité spécifique ; on peut même dire qu'il en fait une personne « entière ». Celui qui ne possède pas le *Hara* n'est pas « entier ». Cette conception se retrouve dans d'autres expressions. Par exemple, lorsqu'on dit d'une action qu'elle est faite « avec le ventre », on veut exprimer qu'elle n'est pas le produit du fonctionnement d'un organe spécifique, mais l'œuvre de l'homme tout entier, même si celui-ci a été amené à utiliser l'un ou l'autre de ses organes. Ainsi dira-t-on *hara goe*, « d'une voix de ventre », ou *hara de kangaeru*, « penser avec le ventre ».

Hara, dans son véritable sens, n'a rien à voir avec l'idée de corpulence, de gros ventre. Ainsi, des hommes ayant le ventre plat peuvent avoir du ventre dans le sens spirituel du terme *hara* et, inversement, des ventripotents peuvent en être privés. Cela pourrait donner à penser qu'il n'y a aucun rapport

physiologique entre les deux sens de ce terme. En réalité, un certain rapport physiologique existe bien, mais ce n'est pas une question de dimension. Pour mieux comprendre cette idée, prenons l'exemple de la voix de ventre.

C'est effectivement du ventre qu'elle vient et celui qui parle avec une voix de ventre se distingue de celui qui parle de la gorge, de la tête ou de la poitrine. Chacun connaît ces différences et sait, par expérience, combien sa voix change en fonction de son humeur et de son état d'esprit. L'effroi coupe la voix ; la douleur, la peur, le souci même peuvent l'étrangler, l'étouffer. Celui qui a appris à y prêter attention peut facilement deviner les fluctuations qui interviennent dans l'humeur et l'attitude de son interlocuteur d'après les modifications de la voix de ce dernier.

Mais ce n'est pas encore ici le moment d'approfondir cette question. Indiquons simplement les correspondances qui existent entre l'attitude intérieure et le ventre au sens physique du terme. *Hara* est en premier lieu un concept spirituel, mais il s'applique également au plan corporel. Le Japonais distingue la voix qui vient seulement de la gorge ou encore celle qui vient du cœur de celle qui sort du ventre, et il note de manière très nuancée leurs différentes significations psychologiques. Il apprécie le *hara-goe*, la voix du ventre, car elle est pour lui l'expression de l'être intégré, de l'unité parfaite, preuve d'envergure et de profondeur. En revanche, celui qui prononce des paroles profondes d'une voix de tête n'est pas pris au sérieux, on le soupçonne de manquer de sincérité.

Le maître estime le degré de maturité de son élève au timbre de sa voix et le Japonais est, en général, attentif à la voix de son interlocuteur. Il fait seulement confiance aux voix qui viennent du ventre.

L'expression *hara de kangaeru* traduit, dans le domaine de la pensée, et *hara-goe* dans celui de la voix, la participation de « l'homme entier » dans sa façon de penser. Cette expression est

opposée à *atama de kangaeru*, « penser avec la tête », ou même à *atama no saki de kangaeru*, qui peut se traduire par « penser avec le sommet du crâne ». Le Japonais dit, en se frappant le front du doigt : *koko de kangaeru no wa ikemaseu*, ce qui veut dire : « ce n'est pas avec cela qu'il faut penser » et il ajoute même souvent : *hara de kangaenasai*, « s'il vous plaît, pensez donc avec le ventre ». Il entend par là qu'il ne faut pas penser avec la seule raison, intellectuellement, mais de façon plus profonde, avec la totalité de l'être. Cela suppose évidemment que l'on « ait du ventre ».

Ainsi dira-t-on : *hara no nai hito wa, hara de kangaeru koto ga dekinai*, « un homme sans ventre ne sait pas penser avec le ventre ». Cela n'est nullement une tautologie, car il peut parfois arriver qu'un homme sans ventre pense avec le ventre. Il s'agit en fait ici de décrire non une attitude momentanée, mais un état d'être habituel, devenu une seconde nature. Notons encore le mot *fukuan*, projet, plan, qui se traduit littéralement par « projet issu du ventre ». Seul ce qui vient du ventre est solide, voit loin, par opposition aux réflexions cérébrales ou aux intuitions nées du hasard.

Il apparaît donc de plus en plus clairement que le mot *Hara* désigne un état d'être dotant la personne qui le possède de capacités spéciales, aussi bien actives que passives. Il permet à l'homme de vivre des expériences qui transcendent celles qu'il lui est donné de faire par l'intermédiaire de ses cinq sens et qui n'ont rien de commun avec celles que lui procurent ses instincts et son intuition. *Hara* désigne cet organe à la fois réceptif et créateur qui, au fond, est l'homme dans sa totalité, l'homme qui se manifeste en tant que tel. Nous avons déjà vu comment les exercices du *Hara* libèrent l'homme de la prison de son Moi égocentrique et lui permettent d'agir à partir de son être tout entier.

La confiance que l'homme a en lui-même grâce en l'enracinement dans le *Hara* représente l'auto-conscience d'un Soi qui est bien plus que le Moi, d'abord, parce qu'il n'est pas

nécessairement atteint par ce qui touche ou blesse ce dernier et, ensuite, parce qu'il a une envergure beaucoup plus grande. À ce propos, il est intéressant de mentionner le concept de *haragei* qui joue un rôle important dans la vie japonaise.

Ce mot signifie littéralement « l'art du ventre », il désigne toute activité, tout art accomplis en partant du ventre. Or, seul le *Hara* permet d'atteindre la perfection dans l'art ; celle-ci ne peut être que l'œuvre d'un homme qui a réalisé la totalité de son être. Le concept de *haragei* représente donc pour le Japonais le plus haut niveau de conscience que l'homme puisse atteindre grâce au *Hara*. Celui qui possède le *haragei* a acquis, du moins jusqu'à un certain point, la « grande maîtrise ».

Tous les arts au service du « Chemin » – la cérémonie du thé, le tir à l'arc, l'assise, le combat au sabre – tendent par principe au *haragei*. Mais même dans la vie quotidienne, les vraies relations d'homme à homme, qu'elles soient passagères ou durables, sont placées sous le signe du *haragei*. Une vraie conversation, par exemple, doit être menée de ventre à ventre, et non pas seulement de tête à tête ou de bouche à oreille. Bouche et oreille ne sont que des organes jouant le rôle d'intermédiaire, ils n'agissent pas indépendamment.

En voici une illustration concrète : un homme marche dans la rue, suivi à quelques pas par une autre personne. Sans se retourner, il sent que cette dernière est animée d'intentions hostiles à son égard, mais il continue tranquillement son chemin. L'autre, qui prépare effectivement un mauvais coup, sent que ses intentions ont été perçues et se dit : « il doit être fort, mieux vaut renoncer ». Ces deux hommes possèdent le *haragei*. Le poursuivi a certainement une grande sensibilité et, d'autre part, il émane de lui une force qui parvient jusqu'au malfaiteur. Quant à ce dernier, il possède également cette capacité de l'être tout entier qui consiste à percevoir la force de l'autre. Bien que le poursuivi se contente de continuer son chemin, il devine qu'il a affaire à forte partie. On serait tenté de parler de pressentiment ou d'intuition, mais ces mots ne

correspondent pas aux données réelles. Il s'agit d'une véritable perception des pensées et des faits, d'une antenne qui capte les messages. Cet exemple montre que le *haragei* n'est pas seulement une force passive, mais également active ; il fait de l'homme un récepteur^[4] ultra-sensible en même temps qu'un émetteur puissant.

Le jeu des questions et des réponses dans le Zen est une forme de *haragei*. L'intellect et les cinq sens ne suffisent pas dans ce cas. Et pourtant le *haragei* n'a rien de surnaturel, sauf pour ceux qui pensent que la nature s'arrête à l'intellect et aux cinq sens. On peut même dire, au contraire, que le *haragei* est la pleine manifestation de la « nature » qui ne peut pas vraiment s'exprimer à fond par les cinq sens et l'intellect.

Comme on le voit, grâce au *Hara* et à sa concrétisation suprême, le *haragei*, il se produit en quelque sorte une transformation de toutes les facultés de l'homme. Celui-ci *perçoit* la réalité avec une plus grande sensibilité, il est capable de *réagir* autrement qu'auparavant, d'assimiler cette réalité. Enfin, il émane de lui quelque chose d'autre qui agit tout différemment sur autrui. Les rapports de base avec le monde et la vie, la *perception* des sensations, leur *assimilation* et la *réponse* qui leur est donnée se transforment de telle façon que la personnalité tout entière en est élargie, plus profonde et plus forte.

L'exemple de l'homme qui, sentant directement l'hostilité de celui qui le suit, demeure calme et met, par ce fait même, son poursuivant en échec, montre clairement les qualités spirituelles qu'implique le *Hara* pour le Japonais : *calme* absolu et inconditionnel, extrême sensibilité, grande faculté de compréhension, tout cela lié à une promptitude de réaction dans des situations inattendues ainsi qu'à une extraordinaire rapidité de décision.

Il existe en français l'expression « une personne posée », qui a son pendant exact en japonais : *hara ga suawatte iru* (ou

inversement *suwatte inai*), « avoir le ventre posé », « avoir le ventre solidement ancré, assis », (ou au contraire non « assis »). Lorsqu'on dit *hara ga tatsu (haradachi)*, cela veut dire : « il porte le ventre haut », c'est-à-dire il est irritable, emporté, ou, encore plus familièrement, « il se monte facilement ». Un homme posé ne réagit pas si vivement : le ventre « qui repose », *hara suwatte imasu*, évoque une impassibilité qui n'est pas de l'immobilité, mais une paix intérieure inébranlable, une décontraction totale (qui n'est pas du relâchement) et, en outre, une puissance d'action rapide et sûre ; cette impassibilité caractérise un état de calme permanent qui permet de faire face à tout, à quelque moment que ce soit. L'homme qui le possède est à la hauteur de chaque situation et rien ne peut le faire chanceler.

L'assise correcte, non seulement extérieurement mais aussi intérieurement, n'est réalisable que grâce au *Hara*. Ainsi, le *hara ga suwatte imasu*, l'assise dans le *Hara*, ne concerne pas seulement la position et le « poids » du ventre dans l'ensemble du corps, mais sous-entend également l'état d'esprit lié à la stabilité de cette position. Celle-ci implique un équilibre tant extérieur qu'intérieur, ce qui signifie, d'une part, que le centre intérieur est situé à sa juste place dans le corps et, d'autre part, que la juste position du centre de gravité maintient vivant ce centre intérieur. C'est ainsi que le Japonais dira : *hara ga suwatte iru toki ni wa chûshin ga shita ni aru ga*, « lorsque le ventre est « posé », le centre se trouve en bas ». Par contre, *hara ga tatsu to ue o utsuru*, « lorsque le ventre est « dressé », le centre se déplace vers le haut », signifie que, le centre étant en haut, l'attitude de l'homme manque de sûreté et qu'il a perdu sa stabilité.

Les deux expressions : *suwatte iru* et *tatsu* peuvent être utilisées transitivement et l'on dira : *hara wo sueru*, « asseoir, poser le ventre », ou encore « le laisser s'asseoir », par exemple dans la phrase *hara wo suete shigoto ni kakaru*, « se mettre au travail le ventre posé », c'est-à-dire entreprendre un travail ou toute autre activité avec une parfaite sérénité.

Il s'agit donc encore d'une seule et même chose : acquérir le centre juste et le consolider. Pour cela, il faut *exercer* son ventre, l'entraîner : *hara wo neru*. Pendant la guerre, c'était l'un des slogans les plus utilisés pour mobiliser les énergies. Le *Hara wo neru* est l'exercice indispensable auquel doit se livrer l'homme, quelle que soit la voie qu'il ait choisie, celle de l'art, par exemple. Aussi le *hara no nereta hito*, « l'homme au ventre entraîné », est-il le modèle recherché tandis que le *hara no nerete inai hito*, « l'homme au ventre non entraîné » est considéré comme le débutant dont le *Hara* n'est pas bien affermi et qui ne possède pas encore le centre stable nécessaire au plein développement de son être.

Il est bon de souligner une fois encore que la simple traduction de *Hara wo neru*, « entraîner le ventre », est loin d'évoquer la spiritualité, l'humanité qui, en fait, s'en dégage. D'autre part, il s'agit également d'un exercice physique qui concerne avant tout la partie inférieure de l'abdomen. De même, *hara ni sueru* ne veut pas dire seulement « laisser reposer le ventre », mais aussi « supporter, avaler, tenir le coup ». Pour le Japonais, cette expression n'implique aucune résignation. En fait, lorsqu'une contrariété l'amène à s'échauffer, à « se monter », celui qui possède le *Hara* « tasse » automatiquement la chose en lui, dans la région des hanches (ce qui n'est nullement du refoulement). Évidemment, cette faculté a des limites qui varient selon l'entraînement de chacun. Finalement, il arrive que l'on éclate : *ano hito no kotoha wa hara ni suekaneta*, c'est-à-dire « je ne pouvais plus laisser ses paroles reposer dans mon ventre », au sens de « je ne pouvais plus les supporter ». Alors, « le ventre se soulève » : *hara ga tatsu*. C'est ce que le Japonais appelle *haradachi* : « la colère est montée et explose », naturellement et non parce qu'elle a été refoulée, réprimée auparavant. Pour exprimer ce genre de colère non rentrée, mais en quelque sorte « active », il y a l'expression : *hara wo tateru* : « dresser son ventre ». Cet état peut être suscité, par exemple, par une injustice profondément ressentie.

Le mot *hara* employé en association avec le mot *mushi* « les vers du ventre », constitue un sujet d'étude particulièrement intéressant. Tout comme notre expression équivalente « cela me ronge », cette association a un sens plus fort que : « cela me pèse sur l'estomac ». Mais il ne viendrait pas à l'Occidental l'idée de localiser cette sensation profonde dans la partie inférieure de l'abdomen, car il ne s'agit pas ici, en effet, de la sensation engendrée au niveau des intestins par une frayeur soudaine. Quand l'Occidental dit : « cela me ronge », il pense à une douleur au creux de l'estomac ou dans la poitrine. Mais pour le Japonais, cette douleur se situe plus bas, ce qui peut s'expliquer par le fait qu'il pense moins à l'atteinte d'un organe particulier qu'à un état touchant la personne tout entière.

Le Japonais dit : *hara no mushi ga osamaranai*, « les vers du ventre ne se calment pas », ou encore : *hara no mushi ga shôchi senu*, « les vers ne veulent pas obéir », pour signifier qu'il ne peut retenir sa colère. Cette image des vers n'est utilisée qu'à la forme négative. *Osamaru*, en soi, veut dire : « retrouver l'ordre » (par exemple : *kuni ga osamaru*, « tout est en ordre dans l'État »). Aussi ce terme donne-t-il à la phrase *hara no mushi ga osamaru* un sens qui porte sur la totalité de l'être. *Hara no mushi* indique un dérangement de la personne entière. *Hara no mushi* associé à *osamaranai* suppose un trouble menaçant le centre et perçu comme un profond malaise intérieur. Il est intéressant de signaler que *hara no mushi* a encore une troisième signification, celle d'un *pressentiment* pénible. On parle de *mushi no shirase*, « la nouvelle annoncée par les vers », dans le sens de pressentiment, de prémonition. Par exemple, un ami meurt et, la veille, sans raison, on avait ressenti un malaise. Le Japonais dira alors : *mushi ga shiraseta*, ou *mushi shirase ga atta* », les vers l'annonçaient.

Lorsque les vers ne se calment pas, il peut arriver que le ventre gonfle. Alors menace un *haraise*, un acte de colère. Il s'agit d'une action quelconque par laquelle on donne libre cours à sa colère dans l'incapacité où l'on est de réduire à néant

l'objet véritable de la colère. Le suffixe « ise » du mot *haraise* sert à former le substantif du verbe *iyasu* qui veut dire « guérir ». En soi, ce mot est réservé au langage médical, mais associé au mot *hara*, il signifie réagir, se soulager, apaiser le ventre. C'est un acte de défoulement salutaire, même s'il paraît déraisonnable (par exemple : *haraise ni mado wo kowasu*, « briser une vitre pour guérir le ventre, calmer sa colère »). Ce genre de réaction caractérise naturellement la personne qui n'a pas formé son ventre. C'est ce que dit la phrase : *hara no aru hito wa haraise ni koto wo shitari wa shinai*, « un homme dont le ventre est formé n'agit pas par *haraise* ».

Le *Hara* est le siège aussi bien de bonnes que de mauvaises intentions, le lieu où l'on cache ses desseins secrets. On dit en japonais : *kuchi wa warui keredomo hara no naka ni wa nani mo nai*, « même si elle a une langue de vipère, si elle est forte en gueule, elle n'a rien (de mauvais) dans le ventre ». Inversement, on dit *hara ni ichimotsu aru hito* de quelqu'un qui « a une mauvaise intention dans le ventre », c'est-à-dire d'une personne perfide, sournoise. Le mot *ichimotsu* a un sens bien particulier ; il définit une petite chose pouvant engendrer de grandes choses. Ainsi *kodan no ichimotsu*, la partie entre les jambes, est une expression populaire désignant les testicules. Le contraire de *hara ni ichimotsu aru hito* est *hara no naka wa watte misemasu* « l'homme qui présente l'intérieur de son ventre » ; c'est celui qui s'exprime honnêtement, sans rien cacher. De même, *hara no naka wo watte hanashiau*, veut dire : « s'entretenir avec quelqu'un à ventre ouvert ». Toujours pour traduire la sincérité, il existe les expressions *hara wo waru* ou *hara wo miseru*.

Si l'on a des doutes sur quelqu'un, il faudra le sonder, « tâter son ventre » : *hara wo saguru*. Mais si cette personne n'avait aucune mauvaise pensée, elle se fâchera et dira : *itakunai hara wo sagureru*, « un ventre qui ne cache rien est tâté injustement ». Naturellement, seul l'homme dont « le ventre est propre », *hara no kirei na hito*, a le droit de se plaindre ainsi et non pas le

méchant, «l'homme au ventre noir», plein de mauvais desseins, le *hara no kuroi* (*haraguroi*) *hito*.

Pour terminer ce chapitre, il convient de citer encore deux expressions qui montrent bien l'importance du mot *hara* : *se ni hara wa kaerarenu*, un proverbe pouvant se traduire par : « on ne peut pas échanger le ventre avec le dos », dans le sens de : « on ne peut remplacer quelque chose d'essentiel par quelque chose de peu d'importance ». Et enfin le célèbre *harakiri*. *Hara wo kiru* veut dire : « fendre le ventre » (les samouraï disent *seppuku* et le peuple *harakiri*). Si le Japonais se suicide en s'ouvrant le ventre, c'est parce que c'est là que, pour lui, se situe le siège de la vie.



Photo O.W. Barth

Horyuji-Kura, Bodhisattva



Photo O.W. Barth

Horyu-ji-Kura, Bodhisattva

Le hara dans sa signification humaine universelle

Le hara dans la conception orientale et occidentale

La signification générale du centre du corps

Jusqu'à présent, nous avons présenté le *Hara* comme un phénomène spécifiquement japonais. Toutefois, s'il s'agissait uniquement d'un aspect du mode de vie oriental, son étude relèverait du simple domaine de l'ethnologie et aurait seulement comme objet une connaissance plus approfondie de l'homme oriental et de sa façon de vivre. Or, plus on se penche sur le *Hara* tel que les Japonais le conçoivent, plus il ressort de cette étude que ce concept décrit un phénomène qui n'est pas exclusivement japonais mais universel. Il s'agit là d'un facteur essentiel de la vie, dont la connaissance et la pratique nous concernent également.

La portée universelle du *Hara* apparaît déjà dans les exemples de la vie quotidienne au Japon, mais elle devient une certitude dès que l'on commence à le pratiquer soi-même. Les expériences que cette pratique permet de vivre démontrent que le *Hara* cache un trésor qui est donné à l'homme au départ, mais qui disparaît avec le développement de la conscience du Moi autonome, trésor dont la redécouverte et la pratique sont la condition à la fois de la santé et de la maturité, c'est-à-dire de la réalisation complète du Soi.

Il ne fait aucun doute que l'importance que le *Hara* pourrait avoir pour les Occidentaux ne peut s'apprécier qu'en fonction

des valeurs de leur civilisation. De même que notre tradition et notre culture diffèrent de celles des Orientaux, de même le sens et la valeur du *Hara* doivent varier selon qu'il s'agit de l'Occident ou de l'Orient. L'importance accordée au *Hara* diffère selon le rapport qui existe dans chaque culture entre le pôle masculin et le pôle féminin, entre le *yang* et le *yin*, entre le ciel et la terre.

La nature même de l'esprit occidental enraciné dans la tradition chrétienne fait que l'Occidental trouve non seulement étonnant» mais choquant» d'apprendre que le seul moyen de trouver son centre « juste » consiste en un déplacement du centre de gravité vers le bas. Ce déplacement vaut-il également pour lui ? On ne peut donner de réponse définitive à cette question qu'après avoir acquis une connaissance plus approfondie du *Hara*, de son essence» des conditions qui président à sa formation et» enfin» de ses effets. Pour l'instant» je dirai seulement ceci :

En Occident, le cœur et la tête, autrement dit les sièges respectifs de l'âme individuelle et de l'esprit objectivant jouent un rôle beaucoup plus important qu'en Orient, et tout différent, cela aussi bien en ce qui concerne leur signification usuelle que transcendante. Les Orientaux n'ont jamais donné la même valeur que nous au Moi et à l'individualité. Il en va de même de l'esprit, qu'il s'agisse de la *ratio* (faculté de raisonner) ou de l'« esprit objectivant » se manifestant dans l'ordre des valeurs et des réalisations, ou encore du logos, l'esprit transcendantal.

Quel que soit le rapport entre le centre inférieur, le centre vital et les centres supérieurs (l'Orient également connaît un « circuit de la Lumière » qui passe par le centre vital sans nécessairement aboutir à ce dernier), une chose est certaine : c'est seulement à condition de reconnaître et de développer son centre vital, sa base, que l'homme peut s'ouvrir au sens véritable de ses centres supérieurs. Et même là où l'on cherche le sens de la vie dans une transformation orientée vers le logos et se manifestant dans l'épanouissement de l'âme individuelle,

on ne peut négliger l'importance du centre qui recèle le mystère de *l'origine*, de la source de toute création. L'épanouissement de l'esprit, dans le plein sens du terme, ne devient possible que lorsque a disparu l'esprit du Moi qui accapare et objective toute chose. Cela suppose nécessairement la *dissolution du Moi dans l'unité primaire originelle de la vie*, unité dans laquelle toutes les oppositions se trouvent encore fondues et dont le *Hara* est le symbole. Chaque fois qu'un Occidental a trouvé la « Voie de la Lumière » supérieure, non seulement grâce à sa pensée rationnelle, mais surtout grâce à son évolution intérieure, il n'y est parvenu qu'en traversant les « sombres » profondeurs. Toute élévation spirituelle véritable implique préalablement une descente au « centre de la terre ».

Signification du ventre pour l'Européen

Tout homme se fait plus ou moins consciemment une image de l'apparence extérieure idéale et, partant, de celle qu'il aimerait avoir. C'est par rapport à cette image qu'il juge autrui et se juge lui-même, souffrant parfois douloureusement en raison de la différence qu'il perçoit entre l'image idéale et son véritable aspect. La conscience qu'un homme a de sa valeur propre est, bien plus qu'on ne le pense, conditionnée par ce jugement inconscient.

La forme corporelle idéale varie selon le caractère, l'âge, l'attitude générale envers la vie, la tradition spirituelle, la mode. Toutefois, trois facteurs déterminants se retrouvent toujours : la corpulence, les proportions et la silhouette. Ainsi, un corps déplaira parce qu'il est trop gros ou trop maigre, mal équilibré, trop ramassé, que ses lignes sont trop ou insuffisamment marquées.

Mais, au-delà des préférences de détail, l'Occidental d'aujourd'hui n'aime pas les formes trop pleines ; un corps harmonieux a son centre de gravité placé assez haut et doit être élancé. Tout le monde s'accorde pour dire que le ventre doit être

effacé. Rien n'est plus contraire à l'idéal esthétique de notre époque qu'un gros ventre.

Non seulement le gros ventre est rejeté, mais aussi le ventre en soi. Un beau corps n'a pour ainsi dire pas de ventre. Si cela est normal pour un être jeune, il n'en est pas de même de l'embonpoint naturel à partir d'un certain âge, qui est combattu et condamné. La nonchalante insouciance avec laquelle le patron du « Lion d'Or », le révérend père, l'important directeur ou encore le brave Alfred affichent leur bedaine, fait naître ce sourire entendu réservé à une catégorie de personnes que, du fait de leur situation sociale, on ne critique point, mais auxquelles on ne voudrait absolument pas ressembler.

Le refus du ventre s'explique de plusieurs façons : d'abord, par une certaine conception de la santé que l'on pense menacée par les excès de table ; ensuite, par un certain idéal de beauté dicté par la mode ou par des motifs plus profonds et enfin, pour une raison d'ordre spirituel. En effet, le gros ventre ou même un début d'embonpoint sont considérés à juste titre comme un signe d'enracinement dans la matière au détriment de l'esprit et donc comme un manque de transparence. De ce point de vue, le ventre apparaît essentiellement comme le siège des « bas » instincts et sa rondeur trahit l'homme qui en est la proie. Ajoutons à cela que le gros ventre est synonyme de laisser-aller, de faible intensité spirituelle, donc de lourdeur et de lenteur d'esprit, toutes choses en contradiction avec les tendances de l'homme à l'agilité, tant physique que spirituelle, et avec son aspiration « vers le haut ».

Il est naturel que l'homme, être spirituel, veuille vaincre la pesanteur. Mais la négation de notre rattachement, sans doute « lourd », avec la terre n'est-elle pas opposée à la loi de la vie terrestre et à sa manifestation dans le centre vital ?

Face à cette conception radicale qui, au lieu de se contenter de refuser l'excès de ventre, prône l'absence de ventre, ce qui est parfaitement antinaturel, il est intéressant – et ce sera pour

beaucoup une surprise – de noter que l'art européen n'a que très rarement nié le rôle du ventre dans ses représentations du nu.

Celles-ci ont été de tout temps soumises à des fluctuations qui reflétaient chaque fois la conception de la vie de l'époque : ainsi, l'imité du ciel et de la terre dans l'art classique antique ou encore l'alternance entre l'attachement à la terre, aux plaisirs sensuels, et l'aspiration au ciel, au spirituel, que l'on retrouve aux différentes époques de l'art européen. De plus, les œuvres d'art nous montrent que le *centre de gravité* du corps, surtout chez la femme, a toujours été le ventre. Et l'art ne craint pas de l'accentuer, comme si cela faisait partie de la beauté naturelle du corps. Il faut donc distinguer nettement deux choses : le centre de gravité dans le ventre (ou encore le ventre considéré comme centre de gravité) et « le gros ventre ». Or, la seule chose qui importe est de comprendre et d'admettre que le ventre *est* le centre de gravité, quel que soit par ailleurs son ampleur. Le refus actuel du ventre est antinaturel ; il est le témoignage d'un esprit égaré qui a perdu la connaissance instinctive du vrai centre de gravité.

Le Hara naturel

L'acceptation spontanée du ventre naturel, telle qu'on la trouve non seulement dans l'art, mais encore dans une large couche de la population, ne signifie pas nécessairement présence et encore moins connaissance du *Hara*. Il ne suffit pas de percevoir inconsciemment l'existence du centre vital, il faut également avoir ressenti la signification du centre de gravité juste et cette expérience influe alors *consciemment* sur toute notre attitude. Pourtant, à la base de cette forme consciente du *Hara*, telle qu'on la rencontre au Japon et telle que l'Européen, lui aussi, pensons-nous, est en mesure de l'acquérir, il y a « *Hara naturel* ». Et partant de ce *Hara naturel* que l'on trouve également chez nous, nous comprendrons mieux que l'acquisition du *Hara* n'est pas un phénomène antinaturel à

l'Européen, quelque chose d'artificiel.

Le *Hara* est une donnée primordiale de la vie humaine, une force naturelle qui nous aide à vivre et sans laquelle nous ne pourrions vivre, au même titre que la digestion, le battement du cœur ou la respiration. Le *Hara* est ce lien, non encore rompu, avec la nature, lien et force de la vie originelle, et il faut le distinguer du spirituel. L'« enracinement » de la vie humaine dans le lieu des forces, des sources et des racines de la nature ne revêt une importance particulière que parce que l'homme devenant, au cours de son développement, un être conscient et centré sur le Moi, met en danger ce lien. Il convient d'insister sur cet « enracinement » car, au cours du développement de la conscience du Moi, l'homme a tendance à perdre le lien avec son origine. Il est, en fait, très difficile de conserver ce dernier pour lequel le Moi représente toujours un danger et celui qui y parvient se distingue très nettement des autres, aussi bien dans son aspect physique que dans sa façon d'être et d'agir.

On peut comparer le *Hara* à la force physique ; ils sont, l'un comme l'autre, au-delà du bien et du mal. Et pourtant, c'est la présence du *Hara* qui conditionne l'évolution de l'homme jusqu'à son niveau le plus élevé. Le *Hara* représente la relation originelle de l'homme avec les puissances de la *Grande Vie*. *Hara* est donc un don de la vie, mais en même temps un devoir. En effet, dans la mesure où l'homme devient un Moi autonome et remplace les forces naturelles, constituant sa base, par celles de sa « ratio » et de sa volonté, il doit à nouveau se « relier » aux premières, mais consciemment, cette fois.

Il existe toutefois des hommes dont le lien avec la nature originelle est si fort qu'ils ne le perdent jamais complètement. La confiance qu'ils ont en eux-mêmes et en la vie est nourrie par ce lien, quelle que soit leur évolution spirituelle et indépendamment de ce que la destinée leur réserve. On peut dire de ces hommes qu'ils possèdent naturellement le *Hara*, même s'ils n'en sont pas conscients. Ils ne perdent pas facilement leur équilibre et, lorsque les vicissitudes de la vie les

y contraignent, ils parviennent naturellement à le retrouver vite. La force donnée par l'enracinement dans le centre originel est un facteur déterminant de la confiance que l'homme a en lui-même et en la vie ; c'est pour lui un fil à plomb grâce auquel il retrouve toujours, et sans en être conscient, son équilibre. En outre, cet enracinement représente toujours une puissance élémentaire qui se manifeste dans toutes les situations de la vie par trois caractéristiques : une force de résistance, de création et d'union. Les dangers, qu'ils menacent sa sécurité, sa compréhension de la vie ou lui imposent la solitude, l'isolement, ne peuvent jamais ébranler complètement la confiance et la foi d'un homme possédant naturellement le *Hara*, car la base même de sa vie n'est jamais remise en question. La force qui le soutient et l'empêche de tomber ne provient pas de la puissance du Moi ni de l'esprit, mais du lien avec les puissances cosmiques. Il dispose d'une source intarissable de renouvellement et de force, aussi bien dans sa vie physique que psycho-spirituelle.

Cette force qui porte, guérit, régénère et équilibre se dérobe à celui qui s'appuie uniquement sur la raison et qui s'abandonne à l'illusion de pouvoir tout tirer de lui-même. C'est pourquoi le « *Hara naturel* » se trouve souvent là où la conscience rationnelle n'est pas développée, par exemple chez les primitifs – lorsque la civilisation ne leur a pas été trop néfaste – ainsi que chez l'enfant dont la personnalité a pu se développer normalement. Leur saine conscience d'eux-mêmes, leur solide confiance en la vie ne reposent pas sur des connaissances théoriques ou pratiques, mais leur sont données à la naissance. Elles se maintiennent aussi longtemps que subsiste le lien originel. Et celui-ci se manifeste précisément par une nette accentuation du centre vital, dans le bas-ventre.

Toutefois, on rencontre parfois aussi le « *Hara naturel* » chez l'adulte dont le Moi puissant et dominateur régit toute la vie. Celui qui dispose en même temps des forces provenant du centre originel parvient à d'étonnantes performances en matière

de travail, possède une résistance extraordinaire à la maladie, se rit de ses ennemis et semble même invulnérable à la mort. Très conscient de sa valeur, il tient les autres sous le charme et attire autour de lui des gens qui lui sont aveuglément dévoués, leur imprimant la marque de son « esprit » et *façonnant* leur âme.

L'homme relié aux puissances élémentaires des profondeurs, puissances « pré-personnelles », exerce une emprise directe sur les personnes qui font partie d'une collectivité et qui, en même temps, ne sont pas encore (ou ne sont plus) en pleine possession de leurs forces individuelles et spirituelles. Plus un homme s'individualise et se rend indépendant, moins il est soumis à ce pouvoir « magique ». Mais plus il s'appuie sur ses seules forces rationnelles et perd le contact avec ses racines, son être originel, plus il est exposé aux forces irrationnelles. Sa vie et sa pensée dépourvues de leur nourriture essentielle, son esprit « déraciné » le rendent sensible aux courants chauds qui viennent des profondeurs. Mais il est également attiré par tout ce qui est occulte dans le mauvais sens du terme, par exemple la magie noire, la puissance collective, et il peut tout aussi bien toucher au pouvoir du « grand homme ». L'individu sans *Hara* n'est pas seulement soumis, mais parfois également livré à celui qui possède le *Hara*.

La force magique de certains guérisseurs spirituels, des orateurs célèbres et des dictateurs, la capacité de résistance et la supériorité des grands politiciens ne peuvent s'expliquer que par l'existence du *Hara*. C. G. Carus rapporte l'observation faite par un homme de l'entourage de Napoléon, qui confirme ce qui vient d'être dit et met en évidence certains autres traits de caractère propres aux personnes possédant le *Hara*^[5] :

« L'embonpoint de l'empereur n'est pas un symptôme de maladie, mais au contraire un indice de force. Je serais même tenté d'y voir la manière particulière par laquelle l'action de son esprit et la conscience de sa force se

répercutent sur la forme de son corps. Sa physionomie reflète un calme souverain tout en laissant aux traits du visage une grande mobilité. Nulle inquiétude, pas la moindre grimace. Ses muscles expriment, au moment voulu et sur commande, le sourire ou le mécontentement avec toutes leurs nuances ».

La destinée de beaucoup de grands magiciens montre toutefois que la force dont ils disposent grâce au *Hara* et qui, à l'origine, se situe au-delà du bien et du mal, devient funeste lorsque le moi égoïste et despotique s'en empare et se pose en rival de l'Être divin. Mais plus le moi s'enfle d'orgueil tout en puisant aux forces du *Hara* et plus le magicien perd la vraie puissance née du contact avec l'Être. Lorsque la force et la mesure qui lui venaient de ce contact lui font défaut, il doit compenser l'élan originel par une volonté de puissance qui le conduit inéluctablement à sa propre destruction.

Même le profane reconnaît dans le *Hara* l'expression non seulement d'une puissance élémentaire, mais aussi d'une maturité humaine. Il distingue les personnes qui le possèdent en ce qu'il émane de leur tronc le calme, la vigueur et la plénitude et qu'elles semblent dignes de confiance tant par la droiture et la chaleur bienfaisante qui se dégagent de leur être que par la solidité de leurs convictions. Elles ont un centre de gravité que rien ne semble pouvoir ébranler et qui leur permet de toujours garder leur équilibre ou, en tout cas, de le reprendre au plus vite.

Si ces qualités s'accompagnent – surtout à partir d'un certain âge – d'un épaississement de la taille, d'un embonpoint, celui-ci n'a rien de commun avec un ventre pendant ni une panse ballonnée. Le centre de gravité juste exprime plutôt plénitude et fermeté, largeur humaine, « forme intérieure ». L'épaisseur du tronc chez les hommes âgés ou les matrones fait partie de leur dignité extérieure, elle est un signe de sérénité, de maturité intérieure. On retrouve cette même « assise » large chez de vieux

artisans ou des ouvriers dont la longue fidélité à leur métier et la grande expérience du contact humain semblent s'être accumulées et conservées dans cette partie du corps.

Le *Hara* ne signifie donc jamais le volume du ventre en tant que tel, mais uniquement le « poids », l'importance manifeste d'un centre de gravité intérieur dont la solidité supprime l'instabilité des pulsions du Moi et des instincts. Ce centre de gravité, nous le retrouvons dans le maintien des vrais rois et des vrais saints à quelque époque qu'ils aient vécu. Il apparaît également chez les bienveillants et les humbles et, en fait, chez tous ceux qui se sont libérés de l'arrogance du Moi. On retrouve la mise en évidence du ventre dans toutes les œuvres importantes de l'art religieux, dans les sculptures des églises, qu'elles soient romanes ou gothiques.

Citons, par exemple, les personnages féminins du dôme de Bamberg ou les Ancêtres du Christ de la cathédrale de Chartres. La connaissance du *Hara* jette une lumière très significative sur les « ventres gothiques ». Ceux-ci expriment à la fois la libération du Moi et le « oui » dit à la terre, c'est-à-dire l'humilité qui permet à l'homme d'accepter le rattachement à la terre et qui lui ouvre les portes du ciel. Ces ventres semblent dire : on ne peut gagner le ciel en trahissant la terre. Signalons, pour terminer, le ventre nettement marqué du Christ pantekrator, le maître du monde qui triomphe du mal.

L'allusion au *Hara* la plus classique de la littérature allemande se trouve chez Kleist, dans son essai sur le théâtre de marionnettes^[6] :

– « Et quel avantage ces poupées auraient-elles sur des danseurs vivants ? »

– « L'avantage ? Avant tout, mon cher ami, un avantage négatif : c'est qu'elles ne seraient jamais affectées. Car on est affecté, vous le savez bien, lorsque l'âme (*vis motrix*) se trouve en un point qui n'est pas le centre de gravité du mouvement...

– « Regardez seulement la P..., continua-t-il, lorsqu'elle joue le rôle de Daphné et que, poursuivie par Apollon, elle se retourne vers lui, son âme se trouve dans les vertèbres des reins ; elle se penche comme si elle allait se briser, tout comme une naïade de l'école du Bernin. Regardez le jeune F... semblable à Pâris, debout entre les trois déesses et présentant la pomme à Vénus : (c'est effrayant à voir) son âme se trouve réellement dans son coude.

– « Puis il ajouta, en interrompant son discours : « De pareilles erreurs sont inévitables depuis que nous avons goûté au fruit de la connaissance. Le paradis nous reste cependant fermé et le Chérub est derrière nous ; il nous faut faire le tour du monde pour voir si, de nouveau, il ne s'est pas ouvert à quelque extrémité ».

– « Nous voyons que dans le monde organique, plus le raisonnement s'affaiblit, plus la grâce s'y répand, rayonnante et dominatrice. Toutefois, comme l'intersection des deux droites issues d'un même côté d'un point et traversant l'infini se présente tout à coup de l'autre côté, ou comme, dans un miroir concave, l'image qui s'éloigne à l'infini se trouve soudain près de nous, la grâce réapparaît lorsque la connaissance a, pour ainsi dire, traversé idéalement une région illimitée dans telle conformation humaine n'ayant point de connaissance, ou qui en possède une qui est universelle : dans le mannequin articulé ou dans le dieu ».

– « En conséquence, lui dis-je, un peu distrait, faudrait-il encore une fois goûter au fruit de l'arbre de la connaissance, pour retomber en état d'innocence ? »

– « Sans doute, me répondit-il, c'est le dernier chapitre de l'histoire du monde ».

Ici Kleist touche au cœur du sujet : pour trouver le vrai centre de gravité, c'est-à-dire le *Hara*, il faut goûter une

nouvelle fois au fruit de l'arbre de la connaissance.

Les deux niveaux auxquels se situe le Hara

La réponse à la question de la signification générale du *Hara* pour l'homme doit – comme toujours lorsqu'il s'agit de questions concernant l'homme – être envisagée sous deux angles : d'abord celui de la conception naturelle de la vie et du monde, puis celui de la transcendance. L'homme souffre, dans son Moi, des menaces du monde. Mais en même temps, il souffre, dans son être profond, de son Moi égoцентриque.

Il doit vivre dans le monde temporel et spatial, mais il est destiné, de par sa nature, à y manifester son être qui, lui, est situé *au-delà du temps et de l'espace* et grâce auquel il *participe de l'Être divin*. Or, il ne peut réaliser pleinement son être essentiel que dans le monde naturel. C'est pourquoi on ne peut comprendre l'homme que si l'on tient compte de la tension existant entre l'être supra-spatio-temporel et l'existence soumise aux lois du temps et de l'espace. Il est, en fait, tout au long de sa vie, en train d'accentuer cette tension, soit – et cela correspond à sa véritable destinée – de la surmonter par l'union de son Moi existentiel avec l'Être.

Au fur et à mesure que se développe sa conscience, l'homme s'éloigne de l'unité originelle de la vie. Afin de pouvoir dominer consciemment le monde, il forme son Moi existentiel, se rendant indépendant dans ses actions et dans sa faculté de connaissance. C'est ainsi que naît la conception du monde et de la vie que l'on peut qualifier de « naturelle ». C'est le domaine du bon sens, mais aussi celui des connaissances scientifiques pour autant que celles-ci ne dépassent pas les limites de la « conscience naturelle ». Ce n'est qu'en transcendant le compréhensible et en acceptant l'incompréhensible et l'inévitable contenu dans certaines expériences dépassant notre horizon habituel que nous pouvons accéder à une nouvelle conception du monde. Alors seulement, nous sommes capables

de réaliser pleinement notre être. C'est dans la libération des liens qui nous rendent prisonnier de « la conception naturelle » de la vie que le *Hara* joue un rôle très important.

Dans la mesure où l'homme se retranche derrière les catégories de cette « conception naturelle », il perd de vue le vrai sens de la vie que seul connaît celui qui s'ouvre à l'Être. Et pourtant, l'unité de l'Être divin dont nous participons par notre être essentiel demeure toujours en chacun de nous, même lorsqu'elle est repoussée au plus profond de notre inconscient par la conscience objectivante. Inlassablement, l'Être cherche à percer en nous, faisant œuvre régénératrice et protectrice et surtout nous incitant à acquérir une forme de vie individuelle et un état de l'être tout entier qui porte témoignage de sa présence. Cet état d'être qui rend l'homme capable de s'ouvrir à l'Être et de vivre conformément à ce dernier, c'est le *Hara*.

Dès le début de sa vie consciente et pendant tout le développement de celle-ci, l'homme est animé inconsciemment par la nostalgie de retrouver l'unité et de pouvoir en témoigner dans sa vie. C'est pourquoi le sens profond de tout ce qu'il perçoit et fait en se fondant sur sa « conception naturelle » de la vie lui est finalement révélé par l'action secrète de la transcendance au fond de lui-même. Mais il ne peut prendre conscience de cela que par l'intermédiaire de son mode de perception rationnel qui, par ailleurs, le ferme à la transcendance et à l'Être. Tout effort fait pour connaître la réalité de la vie humaine passe nécessairement par un va-et-vient constant d'un pôle à un autre. Il n'y a pas de vraie connaissance de la « réalité naturelle », appréhendée à travers le prisme du Moi sans référence à la réalité de la Grande Vie cachée dans l'enveloppe du Moi et cherchant sans cesse à percer sous la « réalité naturelle ». Mais, inversement, la perception de la transcendance passe nécessairement par la comparaison avec les catégories du Moi. Toute prise de conscience part de la « conception naturelle » de la vie dans laquelle l'homme se perçoit à travers les catégories du Moi

préoccupé de son existence temporelle, attentif aux possibilités qui lui sont offertes et aux dangers auxquels il est exposé, cherchant à se préserver et à vivre une vie pleine de sens au sein d'une communauté humaine. Aussi allons-nous tout d'abord considérer le *Hara* en tant que phénomène de la « conception naturelle » du monde et étudier sa signification pour le Moi dans la vie quotidienne avant d'aborder sa signification transcendante et sa valeur en tant que force sur le chemin de l'accomplissement.



Photo O.W. Barth

Maître Kenran Umeji



Photo Bulloz

**Bouddha adossé au Naga (Art Khmer)
(Musée Guimet)**

Le milieu menacé

La « forme » de l'homme dans le hara

L'homme, à travers son corps, exprime trois choses :

1. *Un certain rapport avec le ciel et la terre.* L'homme ne peut pas voler, mais, d'un autre côté, il n'est pas obligé de ramper. Il n'est ni oiseau ni ver de terre ; il se meut verticalement sur la terre, dressé vers le ciel.
2. *Un rapport particulier avec le monde environnant.* L'homme se trouve dans une relation de polarité avec le monde dont, d'une part, il se défend et auquel, d'autre part, il est intimement lié, entretenant sans cesse un échange vivant avec ce dernier.
3. *Un rapport particulier avec sa propre personne.* À chaque étape de l'évolution de sa « forme » correspond une relation définie avec la vie qui, en lui, cherche à se manifester, à s'épanouir et à atteindre l'unité.

En chaque homme, l'être tend sans cesse à se réaliser à travers une forme de vie qui le manifeste dans le monde. Lorsqu'il y parvient, il a vraiment trouvé son centre. Il ne s'agit pas seulement d'un phénomène purement intérieur, cela concerne aussi l'existence tout entière, c'est-à-dire également le corps de l'homme. Sa « forme », autrement dit sa présence, sa façon d'être physiquement présent n'est « juste » que lorsqu'elle est transparente à l'Être. Cette transparence ne peut apparaître que dans une relation précise de l'homme avec le ciel et la terre, avec le monde et lui-même. Les facteurs internes et externes

qui conditionnent l'individu font que sa manière d'être dans le monde n'est jamais entièrement conforme au rapport idéal. Il est donc toujours sur le chemin de la réalisation de sa forme parfaite.

1. C'est avant tout la façon dont l'homme se tient en position verticale qui indique si son rapport avec la terre et le ciel est juste. Si sa position est correcte, il relie vraiment la terre au ciel, son attache inférieure ne met pas en danger sa verticale qui, à son tour, ne constitue pas un reniement des racines souterraines. Au contraire, c'est comme si l'élan vers le ciel naissait du contact avec la terre, de la sève puisée en elle. Et inversement, son attirance vers le ciel ne le coupe pas de la terre, mais est au contraire une preuve de l'enracinement. Ainsi, l'attitude, la position justes expriment nettement et harmonieusement que l'homme a ses fondements dans la terre tout en étant relié au ciel, qu'il est porté par l'une et attiré par l'autre.

2. Si le corps vivant est dans un juste rapport avec le monde – avec autrui, les choses, la nature – cela veut dire qu'il est tout à la fois « ouvert et fermé », nettement délimité et en contact avec le monde, à la fois séparé et relié à lui. C'est comme si le corps aspirait le monde et, en expirant, se donnait à lui.

3. Si la « forme » traduit la juste relation de l'homme avec lui-même, celui-ci donne l'impression d'être à la fois *posé* et *libre*, stable et dynamique, à la fois tendu et détendu.

Ainsi, la forme juste du corps vivant est placée sous le triple signe de l'attitude, de la respiration et de la tension.

C'est en étudiant le rapport de l'homme avec le ciel et la terre, avec le monde et avec lui-même que l'on peut se rendre compte comment et dans quelle mesure un homme [qui n'a pas](#)

encore trouvé son centre, ou qui l'a perdu, contrevient à la loi immanente de son être. Le moindre écart par rapport à cette loi se traduit immédiatement par une perturbation de l'équilibre entre les deux pôles, une prédominance soit du ciel sur la terre ou de la terre sur le ciel, soit du Moi sur le monde ou du monde sur le Moi, soit de la « forme » acquise sur la vie immanente, ou de la vie profonde sur la « forme » existentielle.

1. Ainsi les hommes faussent-ils l'harmonie de leur rapport avec le ciel et la terre en se tenant – qu'ils soient debout, assis ou en train de marcher – exagérément droits et tendus vers le haut ou, au contraire, si affaissés qu'il est impossible de parler de verticale à leur sujet. Dans ce dernier cas, ils ne donnent pas l'impression d'être portés, vivifiés par la terre, mais plutôt d'être inertes, indolents et collés au sol. L'enracinement dans la terre devient alors pesanteur ; au lieu de s'y appuyer, l'homme s'y enfonce. Il ne marche pas, il se traîne ; il n'est pas assis, mais effondré sur lui-même ; debout, il semble être sur le point de tomber...

Si c'est le mouvement inverse qui se produit, l'homme paraît être attiré vers le haut et renier toute relation avec la terre. En marchant, il ne pose pas vraiment les pieds sur le sol, mais se balance, marche à tout petits pas ou sautille comme s'il n'avait pas de poids. Il ne se redresse pas de façon naturelle, mais relève les épaules, les crispant vers le haut. Cela lui donne l'air tendu et orgueilleux.

Dans les deux cas, il lui manque le *centre* qui relie le haut et le bas. Ce centre est-il présent, les forces montant vers le ciel et celles qui affirment la terre forment un tout harmonieux. Ce qui est en haut est porté par ce qui est en bas et ce qui est en bas tend naturellement vers le haut. La « forme » vivante croît de bas en haut comme l'arbre dont la couronne repose sur un tronc vertical aux racines larges et profondes. Ainsi, l'attitude correcte témoigne de l'acceptation par l'homme de son entité

bipolaire oscillant entre le ciel et la terre. Il ne reste pas collé à cette dernière mais lui fait confiance ; il tend vers le ciel mais n'oublie pas la terre.

2. Un mauvais rapport avec le monde est visible dans l'attitude de l'homme, soit qu'il ne s'ouvre pas au monde, soit au contraire qu'il s'y abandonne démesurément. Dans le premier cas, non seulement il n'a pas l'air ouvert, mais il semble renfermé, ses traits ne sont pas vivants, mais durcis, figés, sans âme. Il paraît ne pas avoir de contact, c'est une statue. Sa réserve n'est pas l'expression d'une distance prise librement, naturellement, mais d'un refus crispé. On ne dirait plus que son corps, sa « forme », vibre au souffle de la vie, il semble recroquevillé sur lui-même. Il ne vibre pas dans un rapport vivant entre le Moi et le Toi. Il ne vit pas selon le rythme « vivant », qui donne et reprend, laisse entrer et sortir. Ce qui lui manque, c'est le dialogue avec le monde.

Le second type d'attitude mentionné se caractérise par un défaut de retenue ; c'est un abandon sur toute la ligne. Le monde menace d'absorber l'homme, ce dernier étant incapable de distanciation et de résistance. Il se disperse à droite et à gauche et donne l'impression d'une dissolution immanente. C'est comme s'il n'avait pas d'ossature, rien qui le maintienne « en forme ». En général, il manque également de tact et n'a pas le sens des distances.

Dans les deux cas, le vrai *centre* est absent, ce centre de gravité dont la présence procure aussi bien l'indépendance et la distance justes que le lien idéal avec le Soi et avec le monde. La juste relation avec ce dernier ne se réalise que s'il y a rapport équilibré et créateur dans la tension bipolaire des forces. Le monde et le Soi doivent pouvoir avoir une existence autonome et pourtant être rattachés et liés l'un à l'autre. Ils doivent pouvoir se séparer pour mieux se retrouver, s'unir et sortir renforcés de cette union. Il y a rapport juste lorsque l'homme se

préserve sans exclure le monde et s'y abandonne sans en devenir la proie. Il montre qu'il a trouvé son centre lorsqu'il expire et aspire calmement le souffle éternel par lequel il se donne au monde sans se perdre, demeure en lui sans se laisser absorber, se reprend sans se couper du monde et reste en lui-même sans se figer.

3. Le rapport de l'homme avec lui-même est faussé lorsqu'un déséquilibre apparaît entre la vie intérieure et la forme, l'aspect extérieur, à cause soit d'un excès de force vitale, soit d'un raidissement de la forme, expression d'une méfiance exagérée à l'égard de la vie intérieure. Chez certains hommes, cette dernière semble déborder au point de menacer toute forme. Ils manquent de contour précis, d'ordre et de direction intérieurs. Leurs gestes n'ont ni rythme, ni mesure, ni coordination.

Il arrive au contraire que ce soit ce flux de vie intérieure qui fasse défaut. Les gestes sont inhibés, hésitants ; au repos, le corps semble crispé, replié sur lui-même. On ne sent pas en lui le noyau qui anime la personne tout entière, en fait un tout organique harmonieux et rayonnant de vie. Ce tout n'est alors conservé que par la volonté et se trouve sans cesse en danger d'éclater ou de s'écrouler. À la crispation succède un relâchement total.

La vie intérieure peut donc être plus puissante que l'enveloppe, ou, au contraire, celle-ci, devenue cuirasse, étouffe le noyau vivant. Dans un cas comme dans l'autre, c'est le *centre* rayonnant qui fait défaut et sans lequel l'opposition entre la vie et la forme ne saurait être fructueuse. S'il est présent, il n'y a pas opposition, mais complémentarité. La forme n'est alors ni affectée ni nonchalante, ni relâchée ni rigide ; elle est tout simplement vivante, se préservant et ne cessant en même temps de se transformer. D'instant en instant, la vie intérieure s'accomplit en formes qui lui sont conformes ou encore la forme se transforme sous la poussée de la vie intérieure. À travers son

corps, l'homme est l'expression de la vie qui crée et dissout les formes. Tous ses membres semblent à la fois harmonieusement animés et vivifiés par un centre indestructible.

L'absence de centre vital entraîne toujours une altération de l'équilibre de la personne entière et la présence de ce centre ne signifie rien d'autre qu'un état de la personne entière permettant à cette dernière de se maintenir en vie au milieu des tensions bipolaires. Lorsque le centre fait défaut, l'homme passe d'un extrême à l'autre. Le type d'homme orgueilleux, trop tendu vers le haut, s'effondre tôt ou tard, et il arrive à celui qui se laisse aller de s'élancer exagérément vers le ciel. L'homme dépourvu de centre oscille constamment entre une réserve, une distance peureuse, et un complet abandon de soi, entre l'état de tension et l'état de dissolution.

Nous avons tenté de décrire la façon dont apparaît l'homme, selon qu'il possède ou non le centre. Ce qui ressort de ce tableau, c'est que le corps humain, dans son attitude, n'est rien d'autre que l'expression d'un état de la personne entière. Il en est de même du centre de gravité : bien qu'il puisse être localisé dans une région déterminée du corps, il exprime un état de la personne entière qui se reflète dans son comportement tant physique que psychospirituel à travers le corps *et* à travers l'âme. Le centre de gravité est donc l'expression non seulement du corps et de l'âme, mais d'une *troisième* réalité : l'homme dans sa *totalité*, conforme à son être et adapté au monde.

Le *Hara* – le vrai centre – est la condition préalable, l'expression et le témoignage de la forme de vie de l'homme qui, dans la *totalité* de son être, entretient un rapport juste avec le ciel et la terre, avec le monde et avec lui-même. On n'est capable de mesurer l'importance du *Hara* et de le pratiquer que si l'on a compris cela.

Le moi et le centre vital (ou centre-terre)

L'étude de la « forme » humaine nous amène à constater la présence, dans la « forme juste », d'un axe autour duquel oscille harmonieusement l'ensemble « bipolaire ». Les formes défectueuses, au contraire, se caractérisent par l'absence de centre, donc par le manque d'équilibre et de mesure de toutes les parties du corps ainsi que par l'absence de transparence de l'ensemble. Le centre fait défaut lorsque l'un des pôles domine.

La prédominance d'un pôle indique soit un déplacement du centre de gravité vers la périphérie (vers le haut, par exemple), soit l'absence complète de centre. Il en résulte, dans le premier cas, une crispation centrée vers le haut et, dans le second cas, un laisser-aller total, l'homme étant la proie de forces tant extérieures qu'intérieures qui menacent de dissoudre sa personne entière. Dans la mesure où il n'y a pas de malformation physiologique, les formes défectueuses du corps humain se ramènent toutes à une seule et même cause : une *malformation du Moi*, l'homme n'étant pas parvenu à le laisser se former comme il convient. Il peut y avoir deux raisons à cela : un *Moi trop puissant* dont l'homme est alors prisonnier ou bien un *Moi trop faible* qui livre l'homme sans défense à la vie. Mais il existe également un *Moi bien formé* qui se manifeste dans tous les mouvements et toutes les attitudes de l'homme. Qu'est-ce qu'un *Moi bien formé* ? Quel rapport y a-t-il entre ce dernier et le « centre », entre ce dernier et *Hara* ?

Le problème de la formation du *Moi* est un thème fondamental de la vie humaine. C'est de cette formation que dépendent les rapports de l'homme avec lui-même, avec le monde, ainsi que sa réceptivité à la transcendance. Mais, de même que toute psychologie n'obtient des résultats valables qu'en partant de postulats métapsychologiques, de même le problème de la formation du *Moi* ne peut être saisi dans toute son ampleur que s'il est envisagé sous l'angle de la destinée

transcendantale de l'homme.

À l'origine et à la fin de toute vie, de même que pendant son développement, il y a le je suis transcendant. Derrière et dans toute chose, au-dessus de tout ce qui existe, l'homme pressent le Grand JE SUIS, la calme présence de l'Être divin dont découle toute vie et auquel elle retourne. Par le Grand JE SUIS, il faut comprendre l'esprit universel dont la force créatrice confère aux êtres et aux choses la forme et à l'homme la conscience.

Chaque être est destiné à vivre à sa façon le JE SUIS de l'être divin qui est en lui. L'homme n'échappe pas à cette règle. La vie humaine est caractérisée par les formes et par les étapes de la *conscience* à travers lesquelles l'homme manifeste le Grand JE SUIS divin dans son « je suis » humain... et le cache.

Lorsqu'il atteint la conscience de soi naturelle, il ne dit pas seulement « je suis », mais « je suis moi ». Ce Moi est le centre de la conscience « naturelle » et constitue la condition nécessaire au plein développement de la vie humaine. Il est la base de la conscience que l'homme normal a de sa personne par rapport au monde et le centre de la conscience qu'il a du monde par rapport à lui-même. Aussi longtemps que ce Moi n'est pas consolidé, l'homme est encore lié à l'ordre cosmique et protégé par lui, mais il est également livré aux caprices des forces de la vie ; il n'est pas encore devenu sujet. C'est ainsi que l'enfant en bas âge de même que le primitif, intégré organiquement à la tribu et à la nature, n'ont ni conscience du Moi ni conscience d'un monde distinct d'eux-mêmes.

Le « je suis moi » définit la conscience d'une *identité* qui implique les trois caractéristiques suivantes :

1. Le *ferme maintien* de la conscience du Moi *au cours* de tous les changements de la vie.
2. La *particularité* du Moi *se distinguant* de tout autre chose.

3. *L'opposition* du Moi à ce qui n'est pas lui.

Dans la conscience de l'homme qui dit « moi » (dans le sens indiqué ici), l'unité originelle de la vie se scinde. Il voit la vie tout entière comme un tissu d'oppositions. Il fait l'expérience de l'opposition entre le Moi et le monde, entre ici et là, avant et après, haut et bas, entre ciel et terre, esprit et nature, etc. Mais surtout, il ressent l'opposition entre son Moi qui s'enferme toujours davantage dans les catégories statiques de sa conscience et son *être essentiel* qui l'incite sans cesse à se transformer.

Par son *être essentiel*, l'homme participe de l'Être d'une manière individuelle et ainsi, par sa petite vie, qui va de la naissance à la mort, il participe de la Grande Vie supra-spatio-temporelle. L'être essentiel est le mode par lequel l'Être, en l'homme, cherche à se manifester dans le monde ; il constitue donc le principe formateur de la « forme » propre à chaque individu. Dans son Moi incarné, tel qu'il se présente dans le monde, l'homme manifeste son être, mais seulement dans la mesure où il est resté absolument transparent dans son corps et dans son âme. Le Moi n'est vraiment bien formé que là où cette transparence est garantie. Mais l'évolution de l'homme veut que le Moi, le centre de la conscience en formation, en raison de sa tendance à la fixation et à tout percevoir sous l'angle des contraires, empêche l'être essentiel de se manifester. La conscience du Moi statique enfermé dans les oppositions fait souffrir l'homme qui participe, par son être essentiel, de l'ordre vivant et de l'unité de l'Être.

Dans un premier stade, cette forme de conscience donne une vue de la vie qui cache la Grande Vie. C'est la source de la souffrance spécifiquement humaine. Toutefois, c'est justement l'étroitesse pénible de cette forme de conscience qui éveille la nostalgie du retour à l'unité originelle de la vie. C'est également cette forme de conscience qui constitue l'arrière-plan sur lequel se détache, par sa nature singulière, toute expérience de l'Être

dans lesquelles les limites du Moi éclatent. Sans la formation de cette conscience du Moi et du monde fondée sur des contraires, il ne peut y avoir d'expérience fructueuse de l'unité transcendante de la vie. Revivre intérieurement cette unité et la manifester dans l'existence, telle est la destinée de l'homme, la source de son désir profond de bonheur, d'accomplissement et de paix, et tel est le moteur de tout effort humain. Le sens des exercices du *Hara* est de préparer la voie à cette expérience.

Le désir d'être libéré de la souffrance inhérente au Moi enfermé dans les limites de sa conscience pousse l'homme à prendre conscience des caractéristiques et de la structure de la réalité du Moi. De cette prise de conscience naîtra le pressentiment de la voie à suivre pour que le Moi s'intègre à l'Être et pour que se forme un Moi qui servira l'Être au lieu de s'opposer à lui. Sur cette voie, l'homme fait, tôt ou tard, la découverte du *Hara*.

La force du Moi, son moteur principal et son principe résident dans ce que l'on peut appeler le phénomène de *fixation*. Le Moi apparaît lorsque l'homme pense « je suis moi », lorsqu'il constate son identité avec lui-même. Dès ce moment, il occupe une place, une position à partir de laquelle le Moi voit le monde en tant qu'opposition, résistance objectivement définie, complexe d'objets autonomes ayant leur position propre. Auparavant, la vie n'était pour lui qu'une structure complexe tissée autour de lui et l'incluant, un « milieu ambiant » et non une réalité ayant une existence indépendante. Il est indispensable pour le développement de l'homme que ce dernier ait une forte conscience du « Moi » et d'un monde autonome. Toutefois, il lui sera fatal de vouloir se fixer dans ce monde et de chercher à s'y installer définitivement.

Lorsque l'homme a réussi à trouver le rapport juste entre le Moi et le monde, il n'a, en tant que sujet conscient de lui-même et du monde, rien de rigide, mais est, au contraire, une « forme » vivante. Tout en restant conforme à lui-même, il est capable de se transformer, de s'adapter. À travers chaque « forme », il

exprime la transparence et c'est toujours à travers une « forme » qu'il manifeste la transparence. Cette « forme transparente » et cette « transparence exprimée dans une forme » ne s'acquièrent pas sans le *Hara*.

Dans son Moi bien formé, l'homme est perméable à son être essentiel ; c'est de celui-ci que lui vient sa confiance en lui, le sentiment qu'il est en mesure d'affronter la vie. Il a foi en un sens supérieur et en un ordre à la base de toute chose dans la vie. Et c'est enfin grâce à l'unité de l'Être cachée au fond de son être qu'il se sent en contact avec le monde.

Mais il est évident que l'homme au Moi bien formé vit pourtant aussi dans le monde selon les données de sa conscience objectivante. Toutefois, il *réagit avec souplesse*, de sorte qu'il n'est jamais pris de court par les fluctuations et l'instabilité de la vie. S'il se comporte ainsi, c'est que le principe et la source de sa vie se trouvent dans l'Être surnaturel qui ne connaît pas la fixation. C'est pourquoi sa vie oscille sans heurt, avec une étonnante souplesse, autour de l'axe, solide et mobile à la fois, d'un constant devenir. Le Moi mal formé ne connaît pas cet axe, soit parce qu'il s'est retranché sur ses positions rigides, soit parce qu'il est privé de forme, de direction, et sans cesse menacé de dissolution. Il lui manque la tenue venant de l'Être. Celle-ci est impossible à acquérir lorsque l'homme est prisonnier du Moi fixateur et sclérosant ainsi que lorsqu'il est sur le point de se dissoudre. C'est l'enracinement dans le « centre », dans le *Hara* qui garantit la tenue venant de l'Être.

Pour un homme dont le Moi est bien formé, la vie ne s'ordonne pas de manière concentrique autour d'une position initiale acquise dans le monde, mais elle tend à atteindre la transparence qui lui permettra de percevoir l'Être surnaturel. Alors le Moi n'est pas opposé à l'Être, mais est l'instrument de sa manifestation dans le monde. Le Moi bien formé constitue, en effet, la « forme » de l'existence humaine qui permet à l'homme de témoigner de son être essentiel dans sa vie existentielle.

L'homme dont le Moi est bien formé ne vit donc pas seulement de la force de son Moi. Certes, il *vit* sa vie existentielle en tant qu'être spatio-temporel, mais son *existence* profonde sourd de la profondeur de son être, qui est au-delà du Moi et du monde. Le centre de la conscience qu'il a du monde est constitué par le Moi objectivant, mais ce dernier est dépassé par la conscience de l'être essentiel qui tend à se manifester dans l'existence, au service de l'Être.

C'est de la nécessité de partir du Moi que naît un double danger pour le développement de l'individu. Ou bien le Moi prédomine et empêche que se forme le centre ou bien le Moi n'est pas assez fort, ce qui ne permet pas que prenne corps la forme sans laquelle l'Être ne peut s'exprimer en ce monde.

La possibilité d'accomplissement de la vie humaine dépend du juste rapport entre l'Être et le Moi lié au monde. Le centre sur lequel se construit et repose ce rapport est le *Hara*. Pour en bien comprendre la signification, il faut d'abord étudier les formes défectueuses du Moi.

Les formes défectueuses du moi

Il y a deux formes défectueuses du Moi : un Moi dont l'habitable est sclérosé et un Moi auquel il manque l'habitable.

Le Moi dont l'habitable est sclérosé

Le Moi sclérosé résulte d'une autonomie de la fonction fixative du Moi. Cela fait partie de la nature même du Moi que de « constater » et de vouloir maintenir ce qu'il a constaté, et ce dans le domaine de la vie pratique quotidienne ainsi que dans celui de la connaissance théorique et de la conception du monde.

L'homme qui s'est enfermé et durci dans son Moi s'accroche à ce qu'il a acquis intérieurement et extérieurement et souffre de tout changement. Il voit ses « positions objectives » sans cesse menacées ; il souffre de tout ce qui vient contredire les opinions qu'il s'est faites. Il ne sait, pour se défendre, que se retrancher toujours plus fort sur ses positions, les justifier – souvent aux dépens d'opinions plus justes – et agir conformément à son « système du monde ». En tout ce qu'il entreprend ou pense, il part de conceptions fixes sur la réalité, sur ce qu'elle est et doit être. Finalement, il ne reconnaît que ce qui est compréhensible et « indiscutablement » parfait. C'est pourquoi il doit continuellement classer, ordonner, cataloguer, améliorer.

La manie de la perfection est le signe d'un habitacle du Moi sclérosé. L'homme s'irrite de ce que le monde ne concorde pas avec la représentation qu'il s'en fait. L'injustice l'indigne, le non-sens de la vie le désespère : il est menacé de sombrer, tôt ou tard, dans un nihilisme qui engloutira également sa foi en Dieu. « Tout cela n'a aucun sens », pense-t-il souvent. La vie se déroule d'une façon qui ne correspond pas à son idée d'un monde régi par un Dieu infiniment bon et omniscient. Aussi

finit-il par rejeter sa foi et affirmer que Dieu n'existe pas. Celui qui est prisonnier du Moi ne peut évidemment pas se rendre compte que cette foi qu'il vient de rejeter était une pseudo-foi, car la vraie foi ne commence que là où le Moi renonce à tout expliquer et à tout comprendre. Il ne peut pas non plus savoir que la vie a un Sens qui est au-delà du sens et du non-sens apparents et qu'il ne pressentira ce SENS que lorsqu'il aura constaté l'échec de la vie construite sur un sens rationnel et égocentrique.

Dans la vie pratique, l'homme prisonnier du Moi est mû par un besoin angoissé de certitudes démontrables. Comme il lui manque la confiance originelle en la vie qui vient de l'Être, il ne lui reste qu'à se sécuriser avec ses propres forces. Sa confiance en lui repose uniquement sur ce qu'il peut, sur ce qu'il possède et sur ce qu'il sait. Son grand souci consiste à défendre et à consolider sa position. Il est non seulement préoccupé de sa sécurité matérielle, mais il a aussi particulièrement besoin d'approbation. Lorsqu'il est attaqué, il se raidit ou s'aigrit : il se contracte intérieurement. Si la pression exercée par le monde dépasse sa capacité personnelle de défense, la peur s'empare de lui. Et plus il s'enferme dans l'habitable du Moi et se durcit, plus grand est le risque d'explosion ou d'effondrement.

Dans ses rapports sociaux, l'homme prisonnier du Moi est égoïste et égocentrique. Il est incapable d'aimer ; il lui est très difficile de se mettre à la place des autres, parce que, au fond, ses pensées tournent toujours autour de sa propre personne. Il ne peut s'ouvrir ni se donner à autrui, car il ne se sent pas porté par son être essentiel. N'étant pas enraciné dans cet être essentiel, il craint de se perdre. Comme il lui est désagréable ou impossible de s'unir à son prochain, il est privé du support de la vie communautaire, chaude et réconfortante.

L'homme enfermé dans son Moi ne perçoit pas sa propre profondeur. Fermé à l'Être présent en son être, il ne peut pas bénéficier de la puissance de l'Être, source de plénitude, d'ordre et d'unité. N'acceptant que ce qui ne trouble pas ses positions,

il se prive de toutes les forces qui émanent du monde ainsi que de ses propres forces intérieures et se condamne à la stérilité. Cela signifie que l'intégration à son être essentiel lui est impossible. Il ne progresse pas, il ne mûrit pas.

Finalement, même les succès qu'il peut avoir dans le monde ne parviennent pas à pallier son dénuement intérieur, parce que toute réussite que l'homme peut mettre sur le compte de ses propres forces ne fait que hausser et renforcer le mur qui le sépare de son être essentiel. Et cela explique d'ailleurs le fait apparemment incompréhensible que le succès dans le monde n'apporte jamais une félicité durable, même à ceux qui sont « bons », et que, chez ceux dont les entreprises sont couronnées de succès, l'angoisse, la méfiance et le vide intérieur croissent souvent en proportion de la réussite et de l'élévation sociale, ainsi qu'en fonction de l'admiration et de l'envie qu'ils suscitent. Plus ils s'élèvent et plus ils courent le risque de voir s'écrouler leur univers. Il leur manque la base intérieure stable, indépendante des circonstances extérieures.

Dans la vie existentielle, seul a prise ce qui est enraciné dans la transcendance. C'est cet enracinement que vise le *Hara*. Lorsque l'homme a trouvé le *Hara* et l'a consolidé en lui, il n'a plus besoin des assurances de son Moi chancelant. Il a pris pied sur un terrain solide en lequel il peut avoir confiance et à partir duquel il peut, sans peur, accepter, aborder, supporter et affronter le monde.

L'homme dont le Moi est dépourvu d'habitable

Pour pouvoir vivre dans le monde, l'homme doit avoir une « *forme* » conforme à la fois à lui-même et au monde. Comme nous venons de le voir, cette « *forme* » peut être fermée, l'homme n'étant alors perméable ni à son être essentiel ni au monde. Au contraire, la « *forme* » défectueuse du Moi consiste en un excès d'ouverture : dans ce cas, tout peut pénétrer dans l'homme, mais rien ne demeure en lui. La personne dont le Moi est insuffisamment développé n'a pas construit de parois solides autour d'elle, elle n'a pas de sol sous les pieds et ses contours sont vagues. Il lui manque les conditions dont un homme a besoin pour subsister dans le monde, pour maintenir le contact avec son être essentiel et manifester celui-ci dans le monde.

L'homme dont le Moi n'est pas délimité ne parvient pas à garder son « *intégrité* » face au monde extérieur. Non seulement il est livré sans défense à ce dernier, mais il n'a même pas de point d'appui vis-à-vis de lui-même. Il est entièrement dépendant de ses pulsions, de ses émotions et n'a aucune liberté de décision. Dans sa versatilité, dans son comportement impulsif, il n'a ni constance, ni ligne de conduite. Alors que l'homme au Moi trop développé vit dans une sécurité illusoire et dans la conscience de son pouvoir, l'homme dont le Moi est trop peu développé est toujours submergé par les problèmes que lui pose l'existence.

Des états d'extrême impuissance, où le monde se joue de lui à plaisir, alternent avec des états d'agressivité ou d'autodéfense par lesquels, en fait, il compense son impuissance. Il lui manque la force qui lui conférerait le sens de l'ordre et de la forme. Cette faiblesse se reflète dans son comportement et il souffre de l'incapacité d'organiser sa vie et de faire de l'ordre sur le plan matériel. Son pouvoir d'adaptation est si grand qu'il court sans cesse le risque de se perdre ; c'est pourquoi il a toujours tendance à se replier sur lui-même. Il se réfugie

volontiers dans des formes reçues et prend des habitudes qui sont, en fait, totalement étrangères à sa personne, mais auxquelles il s'accroche avec pédanterie. Manquant de la forme essentielle qui permet le témoignage de l'être essentiel, il souffre parce que son être essentiel lui reste inconnu.

L'homme dont le Moi n'est pas formé ne vit pas de façon consciente et décidée, mais dans un constant état d'abandon. Il aime et hait sans mesure, car il n'a pas de norme personnelle. Ce qui lui manque encore, c'est de savoir considérer les choses avec recul. Il n'y a donc rien d'étonnant à ce qu'un tel homme, par peur inavouée de se perdre ou d'être repoussé, se retranche dans une position de défense crispée, exactement à l'inverse de celui dont le Moi est prédominant, qui, non seulement s'évade parfois de la prison glacée de son Moi, mais essaie même de la faire fondre à l'occasion de quelque ivresse. Et, de même que l'homme prisonnier de l'habitable du Moi est toujours menacé d'exploser et de se dissoudre, celui qui n'a pas une cuirasse suffisante court le risque de se crispier et de se raidir brusquement, plein d'agressivité et de fiel contenus.

Le tragique, pour cet individu, ce sont ses rapports avec les forces de son être essentiel, qui se pressent en lui pour pouvoir se réaliser. Elles peuvent parfois percer, lui révéler un bonheur profond, mais elles ne peuvent jamais prendre racine. Ce qu'il a vécu s'évanouit parce qu'il est incapable de lui donner une forme, de l'incorporer en lui. Aussi passe-t-il sans cesse de la lumière à l'obscurité, de la joie à la tristesse. Sans résistance et ouvert à toutes les influences, intérieures et extérieures, il est submergé par la joie aussi bien que par la détresse et rien ne laisse de trace formatrice. Le bonheur s'enfuit, le malheur ne porte aucun fruit. C'est un homme au regard triste.

Origine des formes défectueuses du Moi

L'origine des formes défectueuses du Moi se situe dans des blocages et des refoulements datant de la première enfance

plutôt que dans la nature même de l'individu. L'enfant protégé, soigné et bien portant manifeste une confiance, une foi en la vie et un sentiment de sécurité spontanés, « originels ». « Originels », c'est-à-dire préexistants à toute expérience, donc non conditionné par elle.

L'enfant attend tout naturellement et inconsciemment que le monde concorde avec ses sentiments « originels ». Et lorsque les figures-clés de sa prime enfance ne l'ont pas déçu, son Moi croit harmonieusement dans sa forme juste. Cette réussite est due au fait que l'habitable du Moi ne s'est pas détaché de l'Être, mais qu'il est resté en contact permanent avec lui. De là découle une attitude de toute la personne à l'égard de la vie, qui permet au jeune homme de conserver sa confiance originelle en lui, même s'il rencontre résistance et échecs. Malgré les déceptions que peut lui réserver la vie, il garde la foi dans l'ordre et le sens de la vie et, en dépit des moments de solitude, il reste en contact avec les hommes, le monde et Dieu.

En revanche, lorsque, au cours de sa première enfance, il a été porté atteinte aux sentiments « originels » de confiance et de sécurité, l'enfant est isolé, replié sur lui-même. Cela veut dire que le lien avec l'Être est coupé, que l'enracinement dans la profondeur se fait mal. Or, cet enracinement est la condition préalable pour que se développe un Moi bien formé, cette « forme » de l'existence humaine qui permet à l'homme de témoigner de son être essentiel dans sa vie existentielle. Lorsque le lien « originel » avec l'Être est perdu, que l'homme n'a d'autres ressources que son Moi, sa conscience de Soi manque de fondement et lui est, pour ainsi dire, transmise de seconde main. Il ne s'appuie alors que sur la puissance de son Moi. Si ce dernier est fort, ce sera un homme qui cherchera à compenser sa perte de substance naturelle par la volonté, la raison et un défi plus ou moins héroïque. Mais si ses capacités sont faibles, ce sera un homme sans aucune confiance en lui et résigné.

Les deux formes défectueuses du Moi décrites ici très schématiquement peuvent se présenter de façon beaucoup plus

complexe. Elles ne portent pas forcément sur tous les aspects de la personne. Ainsi voit-on des hommes dont le Moi est, sous certains rapports, trop développé alors que, par d'autres côtés, il l'est insuffisamment. Ces contradictions peuvent exister dès la naissance ou bien apparaître au cours de la vie, à la puberté, à la période critique du milieu de la vie ou encore pendant la vieillesse et au stade de la sénilité. Elles peuvent se fixer, devenir une cause de névrose et constituer des complexes partiels de supériorité et d'infériorité qui, bien que contradictoires, n'en coexistent pas moins.

Les formes défectueuses du Moi indiquent toujours une incapacité à maîtriser les misères de la vie qui sont au nombre de trois : le caractère dangereux et éphémère de l'existence, son absurdité et son injustice désespérantes, et enfin sa cruauté, source de la solitude et de la tristesse.

La confiance, la foi et le sentiment de ne pas être seul qui animent certains hommes, même au milieu de leurs malheurs, peuvent avoir deux origines différentes. Cela peut être de nature empirique et découle alors de conditions de vie garantissant la sécurité, le sens de l'existence et la solidité de leurs relations humaines. Mais cela peut également provenir de sentiments « *a priori* » indépendants de toutes les conditions de vie ; il s'agit alors d'un lien avec le monde supranaturel. Lorsque ce lien existe, l'homme ne se perd jamais, même dans les circonstances les plus défavorables. Si ce lien fait défaut, sa confiance, son sentiment de sécurité et son sens de la vie « ont des pieds d'argiles ». Et c'est précisément l'enracinement dans un sol que les réalités de la vie ne peuvent ébranler qui est le sens profond du *Hara*.



Photo Vuillemin

Bouddha pénitent
(Lahore Museum)



Photo O.W. Barth

Méditation Kakemono
A - ji - Kan

Le Hara en tant que pratique de la voie

La symbolique du corps

La question « où localisez-vous votre Moi ? » peut sembler étrange au premier abord ; mais si l'on insiste, vous répondrez : « dans la tête », « dans la poitrine », ou bien encore vous passerez votre main d'un geste vague sur la région du cœur et de l'estomac. Il sera très rare que l'homme désigne une partie du corps située plus bas. Et il a parfaitement raison de réagir ainsi, car la tête, la poitrine et le cœur, comme tout ce qui se trouve au-dessus du nombril, constituent l'« espace corporel » de l'homme conscient de lui-même, responsable dans ses pensées et dans ses actes.

S'il localise son Moi au-dessus du nombril, c'est qu'il exprime son Moi conscient, qu'il a dépassé le niveau de la vie inconsciente pour parvenir à la hauteur de la conscience et est ainsi devenu capable de maîtriser ses pulsions et de faire face aux influences extérieures. Il n'acquiert le sens des valeurs et n'apprend à s'affirmer dans le monde que grâce à cette conscience située dans le haut du corps, donc dans le Moi qui se reconnaît et agit en tant que sujet face au monde des objets. Cependant, plus l'individu s'identifie exclusivement à ce Moi et s'enferme dans les limites des catégories de cette conscience, plus il s'oppose à tout ce qui dépasse celles-ci et n'entre pas dans son schéma conceptuel. Ce conflit s'accroît d'autant plus que l'homme place la sphère du conscient au-dessus de la sphère de l'inconscient.

Il est parfaitement naturel qu'il ait tendance à accorder la

prééminence à la sphère qu'il maîtrise et qui lui est bien connue plutôt qu'à celle dans laquelle il est le jouet de forces irrationnelles et sur laquelle il n'a aucune influence. Il est donc normal qu'il estime davantage l'esprit rationnel que la nature. Mais pourquoi cherche-t-il la transcendance, qui lui promet plénitude et libération, dans le haut du corps seulement ? C'est que, en général, l'homme croit que son évolution spirituelle consiste à dominer progressivement ses pulsions élémentaires et matérielles, qu'il situe dans le bas du corps.

S'il persévère dans cette idée, il s'engage dans une impasse, car la réalité se limite alors pour lui à ce que reconnaît le Moi rationnel. Il considère que les pulsions et les sentiments parlent un langage uniquement « subjectif » qui met en danger la connaissance et la maîtrise « objectives » de la vie. La nature, les instincts, sont la négation même de toutes les valeurs des adeptes du rationalisme dont l'échelle des valeurs est centrée sur le Moi. En s'attachant à cette opposition, l'homme érige des barrières qui arrêtent et refoulent la vie jaillissant des profondeurs de l'inconscient, il empêche la réalisation de sa personne tout entière et surtout le développement *de l'esprit* qui transcende l'ordre logique, axiologique.

Au lieu d'un ordre hiérarchique reflétant la voie qui mène à l'épanouissement du Soi dans lequel il y a union du Moi avec l'être essentiel apparaît un système d'oppositions dans lequel l'homme exclut et rejette la nature. Se fiant essentiellement à tout ce qui est établi, compréhensible de façon rationnelle, et ressentant cette dernière comme irrationnelle et imprévisible, il lui accorde peu de valeur ou il la condamne même. Le haut et le bas du corps sont alors synonymes de supérieur et d'inférieur, de noble et de commun, d'esprit et de matière, de lumière et de ténèbres. Il ne voit finalement dans la nature que l'abîme menaçant, l'appel vers le bas, l'ennemi de l'esprit, le contraire du ciel.

En se fermant à ce qui est instinctif et impulsif, aux émotions, il se ferme aussi aux forces de la Grande Nature qui

le porte, le forme et le libère. Au fur et à mesure qu'il coupe les racines qui le relie à la vie universelle, il s'enfonce sur une fausse voie qui le conduit à la conquête de ce qu'il prend pour les plus hautes valeurs de la vie et qui n'existe que dans son imagination. En s'appuyant uniquement sur les forces du Moi pensant, localisé dans la partie supérieure du corps, il perd le contact avec ses racines, il se dessèche, sa sève tarit. En s'attachant à des représentations, à des valeurs pauvres et non naturelles, il se ferme à la prise de conscience de son être essentiel et à l'intégration de son Moi dans ce dernier qui, pourtant, n'aspire qu'à jaillir du plus profond de sa personne. La tendance à déprécier la nature, à la réfuter, est compréhensible à un certain moment du développement humain, car le Moi, préoccupé par sa propre formation, exclut tout ce qui le menace.

L'homme qui ne connaît d'abord de l'inconscient que la sombre poussée des pulsions et des passions se sent continuellement menacé dans le monde soigneusement ordonné de son Moi par les forces de sa nature qui se manifestent de manière imprévisible et autonome. Que ce soit à cause de ses instincts refoulés ou de son être essentiel qui ne peut s'épanouir, il sent en lui la pression de l'inconscient, en redoute les explosions et aime alors parler des « puissances démoniaques » qui habitent son inconscient. Or, ce qu'il qualifie de démoniaque n'est rien d'autre que la force de vie intacte de l'être tout entier qui aspire à la conscience et qui est réduite au silence par cette *partie du tout* qu'est le Moi égocentrique.

Entre ce que l'homme considère comme l'obscur poussée des pulsions naturelles de la clarté de son esprit pensant, il y a le monde des sentiments, de l'intuition, de la souffrance et de l'âme. Il localise les pulsions en bas, dans l'abdomen, l'esprit dans la tête et la souffrance au niveau du cœur. C'est là que le Moi humain *ressent* la tension entre les contraintes de l'esprit moral et les exigences des instincts. C'est cette région autour du cœur, la poitrine, qui se gonfle quand l'homme se sent plein

de force et submergé de bonheur et qui se resserre quand il est dans la douleur et la détresse. Il a l'estomac qui se serre, le foie qui se congestionne, surtout devant l'injustice et l'absurdité qu'il doit supporter, impuissant à les combattre. Or, c'est bien le cœur qui bat dans toute la région médiane du corps.

Alors que le ventre est le Centre-Terre, le centre vital, et la tête le Centre-Ciel, le centre spirituel, le cœur est le *centre de l'homme*. Les sentiments dont il est le siège expriment surtout ce que l'homme ne veut pas lâcher, les valeurs auxquelles il s'accroche, c'est-à-dire essentiellement la douleur de la séparation et le bonheur de l'union. On peut donc dire que le cœur est le centre de la personne, le « centre personnel ». En revanche, tout ce qui concerne le Centre-Terre fait partie de la sphère « impersonnelle », c'est-à-dire préexistante, antérieure au développement de la personne, et il en est de même de tout ce qui touche le centre spirituel.

Or, comme nous l'avons déjà dit, le centre-cœur, lui, parle un langage personnel, que ce soit celui du Moi égocentrique, celui du Moi se définissant par rapport à une autre personne ou par rapport à un système de valeurs, ou encore celui de l'individu transparent à l'être. Tout ce qui est spécifiquement humain a sa source dans l'expérience de l'inquiétude ; la paix du cœur exprime la plénitude retrouvée. L'inquiétude peut soit être conditionnée par le monde extérieur – et elle concerne alors le Moi – soit provenir de ce que l'être essentiel ne parvient pas à se réaliser – et elle concerne alors la personne dans sa totalité. Elle est le reflet de la bipolarité de l'existence humaine.

L'inquiétude du cœur, autrement dit de l'âme, peut avoir deux causes. Aussi existe-t-il deux modes de guérison différents. Toute vie est tendue entre deux mouvements opposés : d'une part, le mouvement qui préside au développement de la « forme » individuelle et à l'épanouissement de la vraie personnalité et, d'autre part, le mouvement qui, faisant perdre à l'individu sa « forme » particulière et son autonomie, le pousse à se refondre dans l'unité de l'Être divin. L'inquiétude est, en fait,

engendrée par tout ce qui vient contrarier ce double mouvement caractéristique de la vie humaine. C'est seulement en se référant à ce double mouvement que l'on peut comprendre la symbolique du corps. Tête, cœur et ventre ont une signification différente selon l'étape du mouvement cyclique qu'ils représentent, mouvement dans lequel l'homme, sans arrêt, naît, s'épanouit, rentre dans le Grand Tout, puis meurt pour renaître et s'épanouir dans une nouvelle forme. Mais il peut aussi arriver qu'il s'immobilise, se fixe sur un point donné et alors il tombe malade. À travers ce mouvement toujours recommencé, l'homme fait l'expérience de sa condition humaine et prend de plus en plus conscience de sa double appartenance au ciel et à la terre, mais s'il refuse ce mouvement, il se sent ou sans « patrie » ou maudit.

La position de l'homme entre le ciel et la terre correspond à celle de l'âme entre l'esprit et la nature, ordonnance qui se reflète également dans la symbolique du corps dans laquelle le cœur est situé entre la tête et le bas-ventre.

Le cœur, la tête et le ventre symbolisent respectivement pour l'être naïf l'âme, l'esprit et la nature, et représentent en même temps trois formes et trois niveaux de conscience. Les obscures pulsions instinctives, sexuelles, ont leur source en dessous du diaphragme et sont en opposition la plus absolue avec la claire conscience de la tête. Entre ces deux extrêmes se trouve la conscience du cœur toute intuitive et grosse de promesses. Du point de vue du Moi ordonnateur, ces trois entités – cœur, tête et ventre – constituent non seulement les étapes du développement organique, mais aussi une échelle de valeurs.

Au début, la conscience naturelle, élémentaire, apparaît simplement comme l'antagonisme de la conscience spirituelle. En effet, l'homme ne sait encore rien de l'évolution qui le conduira de la conscience « pré-personnelle » à la conscience « personnelle » puis « supra-personnelle » et ne comprend pas que chacune de ces formes de conscience a sa valeur propre, formes de conscience qui présupposent et incluent la précédente. Tant

qu'il pense en tant que Moi rationnel, il ne voit qu'une succession de trois formes qui s'excluent mutuellement et il considère que le but suprême de tout être humain est de se libérer aussi bien de ses pulsions instinctives que du monde enchevêtré des sentiments personnels afin de parvenir à la pure clarté de la pensée rationnelle.

Dans cette perspective, le chemin qui mène l'être humain au terme de son évolution se dessine ainsi : d'abord, il faut surmonter le Moi naturel instinctif, puis le Moi personnel, subjectif, pour arriver finalement au Moi pensant rationnel serviteur des valeurs « objectives ». L'homme qui sera passé par toutes ces phases, maîtrisant ses instincts et servant l'esprit dans le rayonnement de son cœur, sera digne de confiance. Toutefois, cette conception se révèle tôt ou tard incomplète dès que l'homme s'aperçoit que son fond naturel, qu'il ne considère que comme une force dangereuse agissant dans l'obscurité de l'inconscient, compromet la totalité de la vie qu'il est destiné à vivre.

Il peut aussi parfois se rendre compte qu'il passe à côté de la vérité en se fiant à un esprit figé qui fait de ses catégories le seul critère valable. Et, un jour, il adviendra que l'homme souffrant découvrira, au-delà des frontières que cet esprit lui a tracées, un univers plus grand. S'il prend au sérieux ce qu'il ressent alors, il ne tardera pas à douter de la valeur de son schéma de pensée. La distinction entre bas, milieu et haut, c'est-à-dire entre le ventre, le cœur et la tête, symboles des trois niveaux de conscience de l'être objectivant et rationnel, ne peut plus le satisfaire. Car il lui paraît alors évident que cette conception de la nature, de l'âme et de l'esprit représente seulement la vie vue à travers le prisme du Moi « existentiel ».

Lorsque le Moi, fort de sa position dans le monde, s'efface et que l'esprit rationnel cesse d'être considéré comme le seul moyen d'accéder à la connaissance de la réalité, la vie s'ouvre sur de nouveaux horizons, la conscience acquiert de nouvelles dimensions, et l'homme gagne en profondeur, en élévation

d'âme, en grandeur. Certes, les catégories par lesquelles il définit sa réalité subsistent, mais elles prennent un sens nouveau et une autre ampleur. La région du cœur garde sa position centrale de siège de la souffrance humaine et de source de la loyauté envers soi-même, de la fidélité à son engagement. Toutefois, tout comme la nature et l'esprit, le cœur qui les relie prend une signification plus large. La nature, l'âme et l'esprit ne sont plus des sphères distinctes et limitées ayant en elles-mêmes une valeur plus ou moins élevée, mais, liées les unes aux autres, elles s'ouvrent sur une totalité supranaturelle. La nature, définie par le Moi comme le monde des pulsions, s'élargit alors jusqu'au concept de « Grande Nature ». Derrière l'âme souffrante, enfermée dans sa subjectivité, l'homme entrevoit la « Grande Âme » animée par l'étincelle de l'Être. Enfin, l'esprit jusqu'à présent prisonnier de ses catégories statiques et de son mode de pensée « objectivant » s'ouvre au dynamisme universel à travers les symboles et les lois de la vie.

Que faut-il entendre par « Grande Nature » ? Notre conscience l'appréhende comme *l'unité agissante de la vie originelle*. Il s'agit de *l'unité indivise* de l'Être qui n'est pas encore articulée, différenciée en matière et esprit. L'homme pressent qu'il y a en lui un fond qui est source de toute vie et dans lequel tout retourne, soit pour s'y fondre définitivement, soit pour renaître, transformé. La Grande Nature, c'est donc la mère de toute chose, c'est le principe féminin, maternel, le berceau des forces cosmiques. C'est le *yin* – par opposition au *yang* – le principe masculin sans lequel aucune forme ni aucun ordre ne saurait voir le jour.

L'esprit ne peut donc plus être confondu avec la raison ni avec les valeurs rationnelles. À travers tout ordre, toute chose créée, au-delà de la signification que peut leur donner le Moi, apparaît *l'Être*. L'homme y reconnaît l'image de l'Être. La lumière apportée par cette forme de connaissance est différente de la clarté de la pensée objectivante dans laquelle la plénitude de l'Être se perd dans la multiplicité ; le développement, la

croissance de la vie disparaît dans des systèmes statiques ; la perception d'une unité originelle fait place à la vision « dualiste » du monde, et l'union naturelle entre les êtres devient une fixation à l'Autre, une véritable forme de possession. L'esprit est alors ressenti comme logos.

Et que signifie au juste « la Grande Âme » ? L'âme reste toujours le noyau, le centre de l'être vraiment humain qui, dans la souffrance et la joie, lutte pour son accomplissement. Mais le sens et l'origine de la souffrance ne sont plus les mêmes. L'homme ne souffre plus seulement des désirs non réalisés du Moi, mais surtout du non-épanouissement de son être grâce auquel il participe de la Grande Vie. Au fond, c'est la Grande Vie elle-même qui « souffre » de ne pouvoir s'exprimer en l'homme, dans l'amour et dans l'ordre de l'esprit nouveau. Ainsi, l'homme ne cherche plus seulement à satisfaire son Moi, à renforcer sa sécurité dans le monde ou encore à devenir une personnalité reconnue dans une société fondée sur les valeurs rationnelles. Il aspire bien plus à la réalisation de sa personne tout entière en faisant l'expérience de l'Être dans l'existence et en le manifestant à travers une forme.

Ainsi l'ordre égocentrique est-il transcendé de trois façons : par une acuité plus grande des sens qui redécouvrent la vie originelle, par une illumination de l'esprit en lequel un nouvel ordre se dessine, et par un éveil de la fonction révélatrice du cœur.

Lorsque l'homme commence à sentir de nouveau l'unité originelle de la vie, et que, grâce à la nouvelle forme de conscience qui se fait jour en lui, il devine le vrai sens de cette forme de conscience, il comprend combien le développement de sa personne même est faussé, car son cœur est emprisonné dans les catégories du Moi et a des impulsions impures. Il presse la nécessité de changer radicalement d'attitude, de repenser ses positions, de prendre un nouveau départ. Bientôt, il devient évident que ce changement doit commencer par l'abandon des positions acquises.

Or, si l'on tient compte du fait que la règle de conduite valable jusqu'alors prescrivait d'en rester fidèlement à l'acquis et de ne le développer que dans la mesure de son propre cadre, cette nouvelle exigence est une véritable gageure. Et pourtant, elle est la condition indispensable pour qu'un renouveau se produise. Celui-ci est une métamorphose non seulement de l'être spirituel, mais de l'homme total, donc suppose également une modification du rapport qu'il a avec son corps, de la façon dont il le comprend, dont il *est* et se transforme à travers ce corps.

Afin de pouvoir accomplir sa vocation, qui est de manifester l'Être divin dans son existence, afin de s'élever à l'esprit nouveau, l'homme doit d'abord descendre jusqu'à sa nature originelle. Pour accéder à la plénitude, il doit d'abord pénétrer dans le vide de l'unité originelle ; pour trouver la vraie lumière, il doit d'abord plonger dans les ténèbres originelles. C'est seulement lorsque l'unité commence à apparaître que s'établit la nouvelle relation avec la nature, l'âme et l'esprit. L'homme est alors prêt à la conversion : il doit reconnaître l'insuffisance et les limites de ses efforts bien intentionnés qui le poussaient vers «le haut », il doit être décidé à mettre en question les structures et l'ordre de son univers égocentrique dans lequel le Moi se sent en sécurité (mais dans lequel son être essentiel souffre les pires tourments) et prêt à tout abandonner, en confiance, convaincu par cet « en bas » dans lequel toute vie prend naissance et se régénère. Le chemin qui mène à la vérité passe par un mouvement « rétrograde », c'est-à-dire un mouvement vers le bas, vers les profondeurs.

Cette nouvelle perspective modifie la symbolique du corps. La tête et tout ce qui est situé au-dessus représentent l'esprit et son royaume, et sont considérés comme les composantes de l'ordre céleste. Le cœur et ses battements représentent l'âme et sa sphère, en tant que lieu d'où partent les forces qui permettent à l'homme de manifester l'Être dans l'amour et la liberté. Le bas-ventre, par contre, symbolise la Grande Nature

œuvrant en secret ; c'est « l'espace » de l'origine divine. En cet espace, tout ce qui s'était pétrifié, fond, se transforme et renaît. Toute renaissance commence par un mouvement vers le bas.

Aussi l'univers égocentrique, qu'il s'agisse d'une attitude, d'une représentation, d'une image ou d'un concept, doit-il toujours se dissoudre en l'Être éternellement créateur et régénérateur auquel il s'oppose. Au lieu de s'accrocher à de faux idéaux qui lui font perdre de plus en plus son contact avec le sol, l'homme doit apprendre à « se lâcher », à « s'ancrer » dans sa base, c'est-à-dire dans son bassin, et à *laisser venir* ce qui monte d'« en bas », des profondeurs. La conscience centrée sur le Moi, le cœur lié au Moi, la nature limitée par le Moi, tout doit se fondre et être abandonné durant la descente vers « le bas », avant que l'homme puisse entreprendre le pèlerinage vers la vraie lumière.

Tout cela revient à dire que l'homme doit déplacer son centre de gravité du haut vers le bas. Au lieu de mettre l'accent sur la tête et la poitrine, tout en reniant et en dominant le bas-ventre et la région du bassin, il faut reconnaître et *admettre* ce qui est au-dessus du nombril. Le mot schizophrénie signifie coupé au niveau du diaphragme. C'est exactement ce qui se passe lorsque l'homme ne vit qu'en haut et du haut du corps, avec de temps à autre un relâchement du bas. Le *yang* et le *yin* sont alors séparés ; ils ne témoignent plus de l'unité du Tout (Tao) qui vit en eux, et se développent indépendamment, comme deux puissances antagonistes. Seul le mouvement qui permet au Moi crispé de se dissoudre dans le Centre-Terre Maternel peut amener une renaissance. Mais pour cela, l'homme doit retrouver le lien avec la terre. C'est là le sens de la pratique du *Hara*.

Le Hara : expérience vécue, prise de conscience et exercice

Le *Hara* a toujours deux aspects. D'une part, il confère à celui qui le possède une force particulière lui permettant de maîtriser la vie en ce *monde*. Et d'autre part, la présence de cette force témoigne que l'homme a établi le contact avec les forces surnaturelles de son *être essentiel*. C'est la possibilité de vivre notre être essentiel au service de l'Être qui constitue le sens profond du *Hara*. Seul le *Hara* permet vraiment à l'homme de pleinement réaliser le véritable sens de la vie, c'est-à-dire de manifester l'Être dans l'existence.

En effet, c'est seulement en étant ancré dans le *Hara* que l'on peut se libérer de la domination du Moi dont les objectifs : sécurité, possession, valeur aux yeux d'autrui et puissance, cachent les objectifs de l'Être. Chez l'homme s'identifiant encore au Moi, le centre n'est pas situé au milieu du corps, dans le bassin, mais plus haut dans la région tête – poitrine – cœur.

Trouver le contact avec l'Être surnaturel et parvenir à son vrai Soi, qui témoigne alors de l'Être, c'est là le sens profond du *chemin intérieur*. Quand elle est consciente, la recherche du *Hara* signifie donc que l'homme s'engage sur la voie intérieure, et la consolidation progressive du *Hara* montre que l'homme progresse sur cette Voie.

Considérée sous l'angle du chemin intérieur, la force que le *Hara* donne pour faire face à l'existence ne représente qu'un effet secondaire découlant du contact profond avec les forces originelles de la Grande Vie. En l'homme qui, grâce au *Hara*, s'est libéré de l'emprise de son égoïsme surgit une force supérieure. Ce qu'elle est exactement échappe à notre entendement. Cependant, on peut l'appréhender d'après la façon dont elle agit : d'après la qualité particulière des expériences vécues, en fonction des conditions dont dépend son

efficacité ainsi qu'à travers l'exercice d'un certain état d'être. On ne doit en effet jamais perdre de vue la recherche de cet état qui permet de ressentir cette force avec bonheur et d'en témoigner dans son existence. Il apparaît donc que la progression systématique sur la voie intérieure dépend de trois facteurs : *l'expérience vécue*, la *prise de conscience* et *l'exercice*^[7].

Seul celui qui souffre de son état actuel et a soudain le sentiment de quelque chose qui lui promet une libération intérieure, un sens plus noble de la vie et un bonheur profond est prêt à une métanoïa et peut alors accepter la nourriture surnaturelle qui va l'animer et lui ouvrir de nouveaux horizons. Il lui faut ensuite prendre conscience de la nature particulière de cette expérience, des circonstances qui permettent à cette dernière de survenir ainsi que des conditions qui le maintiennent constamment au contact de l'« autre dimension » qui se manifeste dans cette expérience. Il n'y a qu'une claire prise de conscience qui puisse conduire à une progression systématique sur le chemin intérieur, à une progression qui ne soit pas une poursuite de mirages, mais qui, au contraire, aboutisse à la réalisation d'une forme de vie conforme aussi bien à l'Être qu'aux exigences de l'existence, et cela sur la base d'expériences vérifiables.

Lorsque l'expérience première, qu'elle soit ressentie avec étonnement, bouleversement ou bonheur, ne fait pas l'objet d'une *prise de conscience*, on ne dépasse pas le stade du simple sentiment ou de la pulsion momentanée. Toutefois, il ne suffit pas de reconnaître la signification d'une expérience, c'est-à-dire de saisir ce qui est, pourra être et devra être. L'homme, en effet, court toujours le danger de s'abandonner à l'illusion qu'il est ou pourra être ce dont il a pris conscience. Il lui faut encore acquérir par *l'exercice l'état d'être* qui, en éliminant les éléments sclérosés et en favorisant la progression d'éléments nouveaux, lui donnera la possibilité de réaliser ce que l'expérience et la prise de conscience lui promettent.

Il est surprenant de constater à quel point l'« exercice »

compris comme *exercitium*, facteur décisif de la progression sur le chemin intérieur, est tombé dans l'oubli chez les hommes de notre époque et en particulier chez les Occidentaux. Il faut pourtant bien voir que, sans exercice, rien ne peut changer en nous. Pour devenir vraiment des hommes, nous devons apprendre tout ce que l'animal, lui, fait instinctivement pour réaliser son destin d'animal.

Les facultés les plus élémentaires doivent être enseignées dès l'enfance. Et, du reste, il n'est pas de religion qui ne demande une pratique spirituelle à ses adeptes. Ainsi, de même que l'exercice est nécessaire pour acquérir les capacités les plus élémentaires (les « vertus » indispensables à tout véritable être humain, par exemple) ou encore pour consolider la foi, de même il l'est lorsqu'il s'agit de parvenir à l'état d'être qui doit nous ouvrir à la transcendance. Sans exercice systématique, il n'y a pas non plus de progression possible sur la Voie qui amène le Moi dépendant du monde et autonome à « lâcher prise » et conduit l'homme à pénétrer une réalité plus profonde, à s'ouvrir à l'être qui est en lui, l'intégrant au Moi.

Faire des exercices *sans* saisir les conditions préalables qu'ils supposent est aussi infructueux et stérile qu'une prise de conscience qui n'est pas d'abord fondée sur une expérience. Le *Hara* pratiqué uniquement sous l'angle de la technique ne saurait donner de résultat durable. Il faut donc ne pas oublier que, lorsqu'on parle du *Hara*, on l'envisage sous trois aspects : l'expérience vécue, la prise de conscience et l'exercice.

Les *expériences* qui sont particulièrement importantes pour la prise de conscience et la consolidation du Hara sont celles que l'homme vit au moment où il passe de l'état de personne dépourvue de *Hara* à celui de personne possédant le *Hara*. Ces expériences sont d'une tout autre nature ; il s'agit d'une modification de la façon de voir la vie ; le monde prend soudain « une couleur totalement différente ». L'homme fait alors l'expérience de forces nouvelles concernant à la fois la connaissance, son propre comportement et tout le champ de

son activité.

La prise de conscience dont il est ici question s'applique essentiellement au rapport entre le Moi et l'Être et à tout ce qui donne accès – ou, au contraire, barre l'accès – au chemin conduisant du Moi à l'Être et à l'intégration de ce « moi » dans l'Être.

Dans *l'exercice* du *Hara*, il faut toujours voir deux aspects : d'une part, la possibilité de s'ouvrir à l'Être tel qu'il parle à travers notre être essentiel et, d'autre part, l'acquisition de l'état d'être grâce auquel l'homme peut consolider son rattachement à l'Être et le manifester dans sa vie existentielle. Il s'agit donc de former l'organe qui nous permet de percevoir notre être essentiel et, à travers lui, la voix de l'Être, ainsi que, par ailleurs, d'acquérir l'état d'être qui nous rend aptes à manifester cet être essentiel dans notre existence.

Sens et conditions préalables de tout exercice

L'enracinement, le rattachement à la terre

Toute pratique au service du chemin intérieur commence inévitablement par un retour en arrière^[8]. Dans ce mouvement, le Moi ambitieux qui, s'appuyant sur toute la gamme de ses représentations et de ses concepts, tend vers le haut et y maintient fermement son emprise, est amené à lâcher prise et à plonger dans les profondeurs de l'origine, là où tout est refondu et ne fait plus qu'un avec le Grand Tout.

Déjà au niveau de la conscience simple, il existe une connaissance de la force vivifiante de la nature originelle. L'homme qui ne s'appréhende qu'à travers la pensée rationnelle a tendance à ne chercher la transcendance qu'« en haut », dans la mesure où il est prisonnier de l'esprit objectivant. Mais l'homme naturel, spontané, a toujours su et sait bien encore aujourd'hui qu'il existe aussi une transcendance d'« en bas ».

Lorsque domine la conscience objective, l'homme perçoit tout sous l'angle des contraires. Il oppose la nature, la matière, à l'esprit, à l'immatériel ; dans son jugement des valeurs, il la situe « en bas » de l'échelle. Ainsi comprise, l'évolution de l'homme part de la simple nature matérielle, passe par l'acquisition de la conscience rationnelle pour aboutir aux valeurs du vrai, du bien, du beau et culminer dans le sacré. La personne chez laquelle le rationnel prédomine voit surtout dans la nature de l'homme le côté imprévisible de ses pulsions et ne reconnaît en elle que les valeurs de l'agréable, du plaisir et de la jouissance sensuelle. Elle ne peut concevoir de valeurs dans la nature que si elles ont été « sublimées ». Or, l'expérience originelle, spontanée, fait découvrir tout autre chose.

Pour celui qui échappe un moment à l'agitation de la vie quotidienne et à l'emprise des devoirs qui surchargent les forces rationnelles de la pensée et de la volonté, pour celui qui, au

contact de la nature, dans une forêt, au bord de l'eau ou à la montagne, se libère des tensions qui sont en lui et exulte de joie en découvrant à travers cette nature son être essentiel enfin libéré, cette expérience merveilleuse n'est pas une sublimation de ses instincts par la conscience rationnelle, mais elle possède au contraire une valeur en soi et est de nature *numineuse*. Il sent se libérer une force transcendantale dont il participe, une force de vie originelle. Lorsque l'homme parvient à s'ouvrir aux profondeurs que lui révèlent de telles expériences, les sentiments qu'il éprouve prennent une nouvelle dimension et dépassent de loin tout ce qu'il a pu ressentir auparavant. Grâce à la plénitude de cette force régénératrice qui sourd en lui, il reconnaît que la vie même est de qualité divine et bien supérieure aux valeurs du vrai, du beau et du bien.

Dans cette première prise de contact, naturelle et « sensorielle », avec la transcendance, l'essence divine apparaît plus nettement qu'à travers les «valeurs» morales et les diverses croyances religieuses. Même dans l'érotisme et dans la sexualité, il y a quelque chose de transcendantal qui fait éclater le carcan de la conscience déterminée par le Moi et qui permet à l'homme de dépasser les limites de l'habitable sclérosé du Moi. Chacun sait bien que ce que la Grande Nature libère en l'homme, délivre en même temps le cœur prisonnier de ses souffrances et éveille également l'esprit à une clarté particulière.

La prise de conscience d'une force régénératrice issue de la vie originelle ne naît pas seulement de l'amour de la nature qui, trop souvent, constitue le dernier refuge de l'homme tourmenté dans la prison de son Moi. Cette force est connue depuis toujours et vit dans la sagesse des mythes et des contes. Il n'est donc pas étonnant que la révolte contre une vie empêchant de plus en plus les rythmes naturels ait conduit à la redécouverte des mythes et des contes. On y retrouve, travesti de diverses façons, le motif de la descente dans les profondeurs qu'il faut accomplir pour pouvoir trouver le vrai chemin vers le haut.

Considérer cette descente dans les profondeurs, dans les

sombres entrailles de la terre, comme une condition indispensable pour se libérer de l'erreur et laisser percer la lumière constitue un élément permanent de la « Grande Tradition » de la voie initiatique. L'alchimie du Moyen-Âge, également, contenait cet enseignement. De nos jours, c'est avant tout la psychologie des profondeurs au service de l'homme souffrant qui redécouvre l'importance des sens et des pulsions dans la progression de l'homme vers la réalisation complète de son être.

Il convient également de mentionner les possibilités qu'offre aux thérapeutes le travail du corps, travail encore trop méconnu et relégué même aujourd'hui au rang de méthode d'appoint par maints d'entre eux. L'importance de ce travail ne peut certes pas apparaître avant que la néfaste dualité entre corps et âme ne soit abolie et ne cesse de dominer le domaine de l'éducation et de la thérapeutique, et que le concept du corps que l'on *a* ne soit remplacé par la conscience du corps que l'on *est*. Alors seulement peuvent être reconnues les possibilités que la danse, la gymnastique ou le sport ouvrent à l'enseignement du Chemin intérieur. Un travail systématique visant à rendre l'homme transparent à l'Être doit même avant tout porter sur le corps, par lequel l'homme se rattache à la terre. Dans un premier temps, toute pratique a donc pour but de « refaire prendre racine » à l'homme prisonnier de son esprit rationnel hypertrophié.

Sens et limites de l'exercice

Seul celui qui pratique en étant conscient du sens et des limites de l'exercice ne risque pas d'emprunter un mauvais chemin. Le débutant devra donc d'abord savoir ce qu'il cherche à atteindre à travers l'exercice, autrement dit quel est le sens de ce dernier, de même qu'il devra connaître les conditions qu'implique l'accomplissement de ce but.

Le sens de l'exercice au service du chemin intérieur n'est pas

l'acquisition d'une plus grande connaissance matérielle ou d'un meilleur savoir-faire, mais la réalisation d'une façon d'être d'un niveau supérieur^[9]. Il s'agit de développer peu à peu en l'homme un état d'être qui lui permette de répondre à sa destination la plus haute qui est de manifester l'essence divine à travers son être essentiel. La personne qui, en s'exerçant, ne perd jamais de vue ce but, tombe facilement dans l'erreur de croire que la réussite de ce qu'elle a accompli lui revient entièrement, et ce d'autant plus que toute pratique exige beaucoup de volonté et une grande ténacité. Seul échappe à ce piège celui qui n'oublie jamais la condition fondamentale de tout exercice, c'est-à-dire la présence de forces vitales qui agissent sans que l'homme en ait conscience, sans sa participation, et qui, cependant, œuvrent à la réalisation de sa personne tout entière.

Même si les catégories de sa *conscience* ont éloigné l'homme de l'Être, il participe toujours à l'œuvre régénératrice de l'Être grâce à son *être essentiel*. Dans tout ce qui vit, l'Être agit par l'intermédiaire de l'être essentiel ; cette vie divine agit donc également en l'homme sans la participation de ce dernier et tend continuellement à se manifester dans la réalisation et l'achèvement de ses multiples formes. Ainsi, grâce à cet élan vital qui survit dans son être essentiel, même l'homme prisonnier du Moi aspire, sans le savoir, à retrouver la grâce de l'Être. Dans la phase de domination du Moi, c'est-à-dire chez l'homme soumis à l'instinct et conditionné par le monde, cet élan s'exprime dans la recherche de quelque chose qui élève l'esprit.

L'homme satisfait cet élan surtout par sa participation aux témoignages de la culture, à la vie artistique, ou encore en se tournant vers un dieu transcendant, opposant aussi bien la « foi » que la culture à la nature. Ce désir d'échapper aux contraintes de la « basse nature » pour s'élever vers la liberté de l'esprit est le fruit du travail constant de l'être essentiel qui tente de sortir de l'obscurité de sa prison pour entrer dans la lumière de la conscience de l'homme. En fait, cet élan vital vers

la lumière constitue l'impulsion instinctive principale de toute vie humaine. Ainsi, dans l'exercice, le véritable moteur de la recherche est *l'objet recherché lui-même*. Lorsque celui qui s'exerce parvient à établir le contact avec son être essentiel, il ne doit pas considérer cela comme son propre mérite, mais comme un cadeau qui lui est accordé par la vie qui œuvre en lui sans qu'il le sache ; l'exercice *ne donne pas naissance* à l'expérience de l'Être, il prépare seulement à recevoir cette expérience. L'état d'être qui permet cette expérience de l'Être n'est pas le produit d'une *action voulue*, mais vient de l'*ouverture* à ce qui existe au fond de nous et qui cherche naturellement à jaillir. En définitive, s'exercer signifie seulement apprendre à créer les conditions qui sont nécessaires pour qu'apparaisse une réalité immanente, l'être essentiel, et pour que celui-ci se manifeste dans le monde, dans sa réalité individuelle.

Étant donné que le but recherché par l'homme à travers la pratique systématique de l'exercice se forme indépendamment de sa volonté grâce à l'action de l'Être, de cette pulsion fondamentale, il *peut arriver* qu'une personne *ne s'exerçant pas* vive pourtant la même expérience. La manifestation de l'unité divine de la vie ne dépend pas toujours de la pratique régulière. À la suite d'événements bouleversants, la carapace du Moi peut éclater, la lumière se faire soudain en l'homme et l'élever à un niveau supérieur sans qu'auparavant il ne se soit jamais particulièrement exercé.

Les étapes naturelles qui le mûrissent peu à peu, depuis l'état de nourrisson à celui d'adulte, ne sont dues, elles aussi, qu'à de telles percées de la lumière qui, chaque fois, détruisent la forme ancienne et lui substituent une forme nouvelle. Ces transformations sont plus ou moins ressenties comme des « crises ». Lorsqu'en son cœur subsiste une insatisfaction et qu'au fond de lui-même il est prêt, la vie divine est à l'œuvre et le fait progresser à son insu et, sans qu'il ait consciemment pratiqué, il peut se trouver pour une durée plus ou moins

longue dans une sorte d'état de grâce. Les résultats que l'homme peut atteindre par son travail sont en fait bien peu de chose en comparaison du travail silencieux de l'Être divin qui le pousse doucement mais continuellement à s'ouvrir à lui et à s'épanouir en une forme de vie qui corresponde à son essence.

« Quel est donc le plus grand résultat auquel l'exercice permette de parvenir ? » demandais-je bien souvent aux maîtres orientaux que je rencontrais. La réponse était invariablement : « la disponibilité qui permet de se laisser pénétrer par l'Être ». Certes, l'homme n'est jamais libéré de l'obligation de faire tout son possible pour se préparer à accepter la percée du divin. À partir du moment où il reconnaît qu'il est en train de s'égarer et prend conscience des forces et des concepts qui le condamnent et le conduisent à une situation désespérée, il est appelé à faire tout ce qui est en son pouvoir pour trouver la bonne voie. Un des moyens d'y parvenir est *l'exercice systématique*. S'exercer signifie alors se libérer systématiquement de la puissance qui nous sépare de notre être et avoir l'audace de nous livrer à lui, sans peur, prêt à percevoir et à accepter les signes par lesquels, plein de promesses et d'exigences à la fois, l'Être nous parle.

Comme tout être humain, l'homme est, dans son être essentiel, destiné dès sa naissance à parcourir différentes étapes ; son évolution est pour ainsi dire préfigurée. Ce que l'on nomme l' « être essentiel » doit être pris dans le sens de « chemin » préétabli plutôt que dans le sens d'une idée devant nécessairement se réaliser. L'être essentiel de l'homme correspond davantage à un chemin préétabli qu'à une idée préétablie. Se représente-t-on par être essentiel cet idéal, on court alors le risque de prendre pour but final ce qui n'est qu'une étape, de croire, par exemple, que le stade d'épanouissement de la fleur est la réalisation ultime de son destin de fleur. Le penchant du Moi à tout fixer, à projeter l'idée de l'Être dans une forme achevée conduit sans cesse l'homme à s'arrêter à une étape heureuse. Cela vaut en particulier pour ce que l'on appelle la « personnalité épanouie ».

À ce niveau, l'homme est certes capable de maîtriser la vie, de servir une œuvre ou une communauté. Mais même s'il est certain qu'il s'agit là de l'achèvement d'une certaine phase, elle n'en représente pas moins une simple station sur le chemin que l'homme est destiné à parcourir. S'arrêter là correspondrait pour l'homme au stade d'épanouissement de la fleur. Or, celle-ci perd ses pétales et produit aussitôt après, fidèle à la loi naturelle, le fruit, consécration finale de son mûrissement intérieur. L'être humain, lui aussi, doit arriver à cette phase ultime de la transformation intérieure qui est le véritable fruit de son destin d'homme. Mais, chez lui, ce processus n'intervient pas naturellement. Il doit être reconnu nécessaire et réalisé consciemment.

Or, l'homme ne juge nécessaire de procéder à ce dernier pas vers l'ultime phase de sa transformation que s'il se sent insatisfait et en souffre. S'il se trouve dans un état d'épanouissement de sa propre personne, réussissant dans le monde et jouissant pleinement de celui-ci, il n'est pas encore mûr pour le chemin intérieur. Il faut qu'il se sente à l'étroit dans sa peau et qu'il ait l'impression de se scléroser dans l'état où il est parvenu, pour que quelque chose le pousse à abandonner sa position, ses points de vue, ses habitudes, bref, sa forme de vie, et qu'il soit enfin prêt à accepter l'échelon le plus élevé de la pratique. Cette dernière implique toujours, au début, un abandon de l'acquis et un retour dans le centre qui représente l'unité originelle de l'Être. Favoriser l'enracinement conscient dans ce centre d'où peut alors surgir quelque chose de nouveau, permettre sa réalisation, sa consolidation et en témoigner, tel est le sens de la « pratique du *Hara* ».

L'homme définitivement fixé dans les catégories bien ordonnées du Moi, qui lui assurent le confort et une certaine participation aux « valeurs spirituelles », a enfermé sa vie dans d'étroites limites. L'accès à la dimension surnaturelle que son être essentiel le destine à connaître lui est fermé et le véritable moteur de la vie, sa faculté de transformation, est mort. C'est le

côté bourgeois de l'homme qui est alors vainqueur, car « la paix à laquelle il est parvenu signifie que plus rien ne bouge... ». Tout ce qui vit, au contraire, est « en paix » dès que rien n'arrête le mouvement de la transformation. Celui-ci est sans cesse caché par le Moi qui ne pense qu'à sa position dans le monde et il faut continuellement travailler à lui permettre de se manifester.

Cela ne peut arriver que si on se « lâche » dans la partie supérieure du corps et si on enfonce avec confiance dans le « bassin maternel » régénérateur. C'est là le sens de la pratique du *Hara*. Il s'agit d'oser faire le saut vers la dimension au-dessus de laquelle le Moi présomptueux croit s'être élevé et qu'en fait il craint, la dimension de la vie originelle œuvrant dans *l'inconscient*. Que l'homme ait le courage de faire consciemment confiance à cette dimension dont il participe sans le savoir, mais dont il s'est écarté au fur et à mesure que se sont développés, d'une part, son Moi dépendant du monde et, d'autre part, ce monde déterminé par le Moi, et alors seulement il pourra atteindre vraiment le plus haut degré de réalisation de sa personne. Ce n'est que dans le dépassement de la conscience enracinée dans le Moi et dans le rejet des catégories et de la forme de vie sclérosées engendrées par cette conscience que réside la chance de voir s'épanouir cette forme supérieure de vie et de conscience qui correspond à l'essence de la Grande Vie. Le mode de conscience du Moi, base de la représentation objective du monde, doit être « fécondé » par un principe supérieur pour pouvoir rendre à l'homme le service qu'il est, au fond, destiné à lui rendre : préparer le terrain à la manifestation du surnaturel dans le monde. C'est bien, en effet, le but de la pratique du *Hara* que de créer en l'homme cet état d'être qui le fait s'ouvrir à l'unité surnaturelle de la vie originelle au sein de laquelle tous les contraires s'effacent et qui lui permet de la manifester consciemment *dans* sa propre existence. Le *Hara* constitue pour ainsi dire le « tremplin » entre l'État supra-spatio-temporel et l'existence limitée dans le temps et dans l'espace ; autrement dit, il forme cet état de la personne

tout entière qui rend l'homme perméable à l'action créatrice, et libératrice de la vie originelle dont il participe dans son être essentiel.

Les conditions de base de toute pratique

Comme toute pratique, celle du *Hara* implique, pour être couronnée de succès, certaines conditions chez l'homme :

1) Un *besoin*. L'homme doit ressentir un manque, une insatisfaction à l'égard de la forme de vie qui est la sienne. L'exercice ne peut être jugé nécessaire ni porter de fruits que si l'on a le sentiment d'un besoin profond. Sans ce besoin, rien de nouveau ne peut naître. Il met l'homme sur le chemin de l'exercice et apparaît dès que l'on s'éloigne de l'Être divin. Mais il ne suffit pas de souffrir parce que l'on échoue dans l'accomplissement d'une tâche particulière ou encore que l'on voit son efficacité diminuer. Il n'y aura pas, non plus, de progression sur le chemin intérieur si, par l'exercice, l'homme se promet une sensation (sous la forme d'expériences occultes), un accroissement magique de ses forces ou encore la guérison facile d'une douleur quelconque.

2) La deuxième condition requise est d'avoir un certain état d'esprit : ne pas rechercher dans l'exercice la réussite matérielle, un pouvoir accru, mais seulement un *gain intérieur*, c'est-à-dire une progression sur le chemin intérieur. Par-là, on entend la transformation de l'homme de façon que se réalise peu à peu l'union de son Moi avec son être essentiel et qu'il puisse ainsi servir la Grande Vie. La pratique du *Hara* ne prend son sens que si elle conduit sur le chemin intérieur, puis aide à avancer sur ce dernier. Il est d'autant plus difficile à l'homme de se mettre dans cet état d'esprit que, au stade où il est prisonnier des catégories de sa forme de conscience habituelle (et il en est nécessairement à ce stade au début de la pratique), il est enclin à juger de la valeur de l'exercice à ce qu'il gagne en puissance dans l'existence. En outre, il a d'autant plus de peine

à maintenir cet état d'esprit que la pratique du *Hara* lui procure effectivement une puissance accrue. Celui qui s'adonne à l'exercice risque trop facilement de mettre ses capacités nouvelles au service de son Moi assoiffé de puissance, de sécurité et de bonheur matériels. L'exploitation, par le Moi, du *Hara* et en particulier des forces surnaturelles dont l'homme prend alors conscience et qui peuvent aboutir à des pratiques magiques, a un effet tout à fait funeste. Au lieu d'être canalisé par l'exercice juste, le Moi souverain est encore « gonflé ». Alors, il peut même arriver que les forces illégitimement acquises par l'homme se retournent contre lui. Ce n'est que dans la mesure où il apprend à ne plus juger toute chose d'après les critères de son Moi que l'exercice lui sera bénéfique. Quand le but de celui-ci est la transparence qui permet à l'homme de percevoir l'Être en lui-même et d'en témoigner dans le monde, au lieu de se gonfler, le Moi devient le serviteur obéissant, fidèle et content, de l'Être divin.

3) La troisième condition de tout exercice est de posséder une *volonté ferme*. Toute nouveauté est excitante, mais ne le demeure que grâce à une grande persévérance. Les exercices en eux-mêmes sont souvent faciles, mais il est difficile de s'astreindre à les pratiquer systématiquement. Celui qui ne dispose pas de la force de caractère nécessaire pour tenir bon devra éviter de s'engager sur le chemin de l'exercice. Il devra d'autant plus s'en abstenir que l'arrêt soudain de toute pratique a un effet néfaste pour l'homme dans la mesure où il a déjà quelque peu progressé. Celui qui, par l'exercice, a, l'espace d'un instant, entrevu une lueur de la Grande Lumière et qui abandonne ensuite la pratique, retombe dans des ténèbres encore plus noires et traîne toute sa vie un profond sentiment de culpabilité.

4) La quatrième condition, étroitement liée à la troisième, est la *faculté d'engagement total*. Seule ira de l'avant la personne qui sera capable d'engager sa vie tout entière et de la soumettre à la loi de l'exercice. Mais tant que l'exercice sera conçu comme

un simple « complément », limité à des heures, voire à des minutes précises, et qu'il ne fera pas l'objet d'une pratique de tous les instants, la vie quotidienne elle-même devenant le champ de l'exercice^[10], il ne donnera pas de résultat. Et si, d'autre part, l'homme n'engage qu'une partie de lui-même dans l'exercice, s'il reste d'une façon ou d'une autre à l'extérieur, ses efforts seront vains. C'est l'homme *tout entier* qui doit s'engager.

5) La cinquième condition est la *capacité de garder le silence*. Il est parfaitement normal que le débutant ait le désir de parler de ce qu'il fait dans l'exercice et des expériences merveilleuses qu'il lui est ainsi donné de vivre. Mais ce faisant, il détruit tout et empêche l'épanouissement de cet homme nouveau qu'il pourrait devenir. À travers l'exercice croît en silence, au plus profond de lui-même, un corps intérieur nouveau qui ne supporte pas le discours. Ce corps nouveau ne peut se développer que dans le silence. Il n'y a que l'entretien avec le maître qui reste dans l'espace intérieur.

En résumé, les conditions de base que nécessite la pratique sont : un besoin intérieur, la recherche unique du chemin intérieur, une volonté ferme, un engagement total, la capacité d'observer le silence et, bien sûr, avant tout cela même, *la quête du divin*. Ce n'est que si l'homme conçoit l'exercice en fonction de la transcendance divine que s'ouvrira à lui la porte des expériences de l'Être et du contact avec l'Être. De la profondeur et du maintien de ce contact dépend, en fait, la « Grande Progression sur la Voie ».

Éléments fondamentaux de l'exercice : attitude, respiration, tension

La pratique du *Hara* visant à faire prendre intérieurement conscience à l'homme de l'unité originelle dans laquelle tous les contraires sont fondus, la question se pose de savoir comment cette unité peut se manifester. Pour connaître la réponse, il suffit de s'être soi-même exercé, pendant un certain temps, à

l'assise en silence. Si elle est correctement pratiquée, on constate inmanquablement et très vite qu'elle a un effet salutaire aussi bien sur le physique que sur le psychisme. Il faut donc qu'il y ait un troisième facteur à l'œuvre, qui ne soit du ressort ni du corps ni de l'âme.

Ce n'est, en fait, pas autre chose que l'homme tout *entier*, cette entité rétablie grâce à l'exercice dans une mesure plus ou moins grande. Or, l'unité essentielle de l'être humain serait difficile à saisir si elle n'apparaissait dans trois de ses fonctions qui sont justement pour l'homme un moyen d'expression et de réalisation, fonctions dépassant la dualité corps-âme : l'attitude et la respiration, différentes d'une personne à l'autre, ainsi que la façon dont le corps est à la fois *tendu* et *détendu*, c'est-à-dire dans ce que l'on pourrait appeler le rapport tension – relâchement. Il est donc possible de *juger* un homme d'après les formes défectueuses de sa manière d'être dans le monde et de lui faire acquérir la forme juste grâce à *l'exercice*. Il devra s'exercer à avoir l'attitude juste, à bien respirer et à se trouver dans un juste rapport de tension et de relâchement. On peut donc commencer la pratique du *Hara* en travaillant à corriger ces trois fonctions dont la signification dépasse l'opposition corps-âme.

L'Occidental est en général étonné d'apprendre que l'exercice de l'attitude, de la respiration et du rapport tension-relâchement a une telle importance dans la recherche du centre juste. Il est enclin à considérer ces fonctions comme quelque chose de « physique » et ne comprend pas en quoi leur pratique peut lui donner accès à la transcendance. Cette idée est clairement illustrée par le jugement péjoratif qu'émettent la plupart des Occidentaux sur la pratique du Yoga : « On ne peut réaliser Dieu en respirant ».

Ce jugement est l'expression caractéristique de l'esprit occidental qui montre avec naïveté sa dépendance à l'égard de cette forme de conscience qui rompt et détruit l'unité de la vie – et donc aussi l'entité de l'homme – en opposant

catégoriquement le corps à l'âme, ce qui reviendrait à parler d'un « corps sans âme » et d'une « âme sans corps ». La constatation qu'une unité vivante peut se présenter sous deux aspects engendre alors l'idée erronée que cette unité est constituée de deux réalités différentes. La médecine psychosomatique tente bien de les réunir, mais cela ne peut réussir que si, inconsciemment, elle ne conserve pas l'idée de deux choses de nature différente.

Il faudra donc distinguer et opposer deux sortes de science : d'une part, une médecine fondée sur les sciences naturelles qui, bien que reconnaissant les interactions entre le physique et le psychique, ne s'intéresse au fond qu'au corps et à son fonctionnement et, d'autre part, une « médecine de la personne^[11] » qui considère le corps et la psyché comme deux formes d'expression de l'unité personnelle. L'unité du corps et de l'âme est présente dans tout *geste* vrai. Le corps en mouvement peut être compris comme l'expression d'une unité de gestes à travers lesquels l'homme s'exprime et en même temps se réalise. Ses gestes trahissent la « structure » de toute sa personne et révèlent où se trouve son centre.

Autrement dit, ils montrent dans quelle mesure l'homme est transparent à l'Être ou encore combien il est prisonnier du Moi et imperméable à l'Être. C'est dans ses gestes qu'il exprime ou non une ouverture et une transparence au divin. Aussi peut-on parler d'un geste pur lorsqu'il traduit une transparence de toute la personne à l'Être. Dans la pratique du chemin intérieur, il s'agit d'acquérir ce geste pur et pieux, témoignage de la transparence de la personne tout entière. La réalisation de cette transparence dépend pour chacun de nous de l'attitude, de la respiration et du rapport tension – relâchement. C'est pourquoi l'exercice de ces trois fonctions est si important pour la progression sur le chemin intérieur.

Chaque fois que cet exercice sera ultérieurement mentionné dans ce livre, il *ne s'agira pas* – et j'insiste là-dessus – de faire découvrir de nouveaux exercices d'attitude, de détente ou de

respiration, mais d'initier le lecteur à un *seul* exercice, celui de l'attitude, de *la* respiration et *du* rapport juste entre tension et relâchement. L'objet de ce livre n'est donc pas d'ajouter de nouvelles méthodes à l'éventail déjà existant des exercices d'attitude et de respiration. Nous nous proposons de servir un but fondamental et essentiel pour l'homme, c'est-à-dire de mettre l'attitude, la détente et la respiration au service *du chemin intérieur*.

L'exercice de l'attitude (ou posture) juste

Par ce concept d'« attitude juste », on entend deux choses. C'est à la fois l'expression et le soutien d'un état d'être correspondant, d'une part, aux exigences du *monde* et, d'autre part, à celles de *l'être essentiel*. La pratique ne deviendra exercice au service de la VOIE qu'à condition de reposer sur la recherche de l'être essentiel. La technique nécessaire à l'accomplissement de l'exercice est la même, qu'il s'agisse de répondre au monde ou à l'être essentiel. Mais le résultat est différent selon que l'exercice est fait dans le but de répondre aux exigences du monde ou dans l'espoir d'atteindre à la transcendance.

Une expérience très simple permet de se rendre facilement compte de l'importance physique que revêt l'attitude juste, c'est-à-dire celle de l'homme ancré dans le *Hara*. Celui qui, les jambes écartées, se tient dans sa posture habituelle, peut basculer en avant à la moindre poussée dans le dos, alors que la personne ancrée dans le *Hara* possède une stabilité étonnante. Dans cette attitude, il est même possible de résister à une forte secousse. La raison en est simple : le centre de gravité de l'homme est alors correctement situé. De même, il est pratiquement impossible de soulever une personne qui est ancrée dans le *Hara*.

L'expérience montre que l'exercice du centre de gravité « juste » commence par la position suivante : les jambes fermes, largement écartées, le buste ample et droit, les bras pendants, le regard à l'infini, c'est-à-dire dans l'attitude qui exprime ce que chacun de nous est, en fait, destiné à être : quelqu'un de droit, de libre et manifestant la lumière. Il est essentiel que celui qui s'exerce commence toujours par essayer de trouver cette attitude de base tout à fait naturelle dans laquelle il est ancré en lui-même tout en étant relié au monde, et qu'il ne pense pas tout de suite au ventre. Il ne devra travailler les

différentes parties de son corps qu'après s'être mis dans cette attitude de base, non par une approche extérieure mais intérieure.

Dans l'exercice du chemin intérieur, il est déterminant de sentir le « corps intérieur ». Cela nécessite la formation, puis l'affinement d'un organe spécifique, *l'organe de la perception intérieure*. À cette fin, il est recommandé au début de fermer les yeux, de garder le silence et d'essayer de sentir intérieurement le corps que l'on « est » intérieurement, sous la peau... Il faut ensuite progresser lentement du haut vers le bas et du bas vers le haut, sentir toutes les tensions et se relâcher ; il convient en particulier de prêter attention à la respiration, de reconnaître son mouvement de va-et-vient. On arrive ainsi peu à peu à prendre conscience de son corps intérieur.

Alors, sans modifier son attitude, c'est-à-dire sans s'affaisser sur soi-même, on doit se laisser légèrement glisser dans l'expiration, qui devient alors automatiquement plus longue que l'inspiration. On prend son temps et l'on répète cet exercice jusqu'à ce que se produise le premier *mouvement* menant à l'attitude juste : le *lâcher-prise* ; on se relâche dans les épaules au début de l'expiration. On ne pousse pas les épaules vers le bas, mais on se relâche dans les épaules par ce mouvement de lâcher-prise. Celui-ci s'accompagne immédiatement d'un deuxième mouvement : *l'assise* ; on s'installe, on *s'assied* pour ainsi dire dans son bassin à la fin de l'expiration.

Ces deux premiers mouvements ne sont en fait que les deux parties d'un *seul et même* mouvement de haut en bas. Mais il n'est pas si facile de passer de l'un à l'autre, car ce passage ne s'effectue pas de lui-même. Comme preuve de cette difficulté, il suffit d'essayer de lever les épaules et, en même temps, de rentrer légèrement le ventre, puis de relâcher le haut du corps ; on constate qu'aucun changement n'est pour autant survenu dans la partie inférieure du corps. Le fait de « s'installer dans son bassin » apporte donc vraiment quelque chose de nouveau.

Souvent, un débutant arrive à se relâcher plus ou moins en haut, mais il lui est beaucoup plus difficile de « s'installer dans son bassin » avec confiance sans toutefois s'affaisser. Généralement, cela trahit une certaine peur de devenir la proie des forces obscures et montre clairement la tendance naturelle de l'homme à se crispier dans la partie supérieure du corps et, par là même, à se sécuriser. Il va de soi que ce mouvement naissant dans les épaules et se terminant dans le bassin doit en définitive ne plus constituer qu'un seul et même mouvement. Mais plus le débutant a conscience de ce qu'il doit faire et plus il constate *combien* il est tendu au niveau des épaules et se retient « en haut », plus il se rend compte qu'il est loin de « s'installer » avec confiance dans son bassin et de se laisser porter par lui. C'est ainsi qu'il comprend à quel point il se cramponne au domaine du Moi.

La technique du *Hara* comporte encore un troisième mouvement qui est, en fait, le plus important : l'« *acceptation* » juste du bas-ventre. Elle doit survenir à la fin de l'expiration. Il convient ici de ne pas commettre l'erreur ancienne – et renouvelée de nos jours par certains adeptes du Yoga – qui consiste à considérer que le ventre se gonfle à l'inspiration et se creuse à l'expiration. Il faut distinguer, d'une part, respiration naturelle et respiration « complète » caractéristique du yoga, et, d'autre part, estomac et bas-ventre.

Certes, l'épigastre se creuse à l'expiration et ressort quelque peu à l'inspiration, les flancs eux-mêmes prennent un peu de volume à l'inspiration et diminuent à l'expiration (à condition, toutefois, que le diaphragme travaille correctement. Mais dans l'expiration pleine, le bas-ventre s'avance, fait bien connu des chanteurs non déformés par une technique de soutien différente. C'est dans ce mouvement par lequel le bas-ventre ainsi que la région lombaire prennent de l'ampleur que le *Hara* trouve son expression corporelle propre. Celui qui s'exerce a peu à peu l'impression de prendre la forme d'une *poire* ou d'une *pyramide*, ou bien il se sent comme soutenu par un *socle* large

et solide ou encore ancré dans le sol par une puissante racine. Mais il ne servirait à rien de laisser simplement tomber le ventre. Il serait également (aux de le gonfler ou de le faire sortir. Il suffit, en fait, de *libérer* le bas-ventre de toute *tension* et d'y mettre *un peu* de force. Le but recherché est de sentir cette force au niveau du bassin, autrement dit au niveau du bas-ventre, des reins et de tout le tronc.

Un exercice simple permet de mieux en prendre conscience : il consiste à enfoncer lentement et profondément son poing fermé au-dessous du nombril ; puis, les épaules relâchées et sans bouger le moins du monde le reste du corps, à essayer de faire sortir le poing d'un petit coup brusque par la seule force de la musculature du bas-ventre. Si l'homme parvient à y « jouer du tambour » sans que cela soit désagréable, il possède une stabilité inébranlable. Nul ne peut alors le renverser. Mais, même arrivé à ce stade, on peut encore commettre une erreur : durcir l'épigastre. Aussi faut-il détendre cette région tandis que le bas-ventre reste légèrement tendu. Alors seulement, on se sent détendu dans l'ensemble de sa personne, mais en même temps solide, bien « enraciné en bas », dans le centre de gravité juste.

En résumé, les fautes que le débutant risque de commettre sont :

- laisser simplement tomber les épaules au lieu de se relâcher au niveau des épaules, autrement dit, pousser les *épaules* vers le bas au lieu de *se détendre* ;
- *se relâcher seulement* dans les épaules au lieu de « s'installer » dans le bassin ;
- faire sortir le bas-ventre au lieu de le laisser glisser naturellement vers le bas ;
- durcir l'épigastre au lieu de le laisser se détendre.

Par ailleurs, l'attitude juste va de pair avec une *juste conscience de cette attitude*. Ainsi, cela fait-il partie intégrante

de l'exercice de l'attitude juste que de se demander où (dans son corps) l'on prend conscience de soi-même et de reconnaître *ce que* l'on ressent alors. La personne peureuse, craintive, tout comme celle qui est imbue d'elle-même, se sent « centrée en haut », la première étant raide et contractée, la seconde gonflée de suffisance.

En revanche, l'homme qui est parfaitement calme et serein ne se sent *jamais* « centré » en haut, mais solidement ancré dans son bassin, plein de force dans les reins et dans l'ensemble du tronc. Il apprend à ne pas considérer son centre de gravité comme un point, mais comme un espace intérieur rempli de force, situé dans la région du bassin. Cette force qui s'éveille en lui, le portant, le libérant et l'animant à la fois, est la source de la « forme » (*Gestalt* : forme, aspect, manière de la « forme » tendue, crispée et de la « forme » de dissolution).

Il est toutefois plus difficile et plus long qu'on ne le croit d'apprendre à déplacer son centre de gravité et de le maintenir à la juste place. On obtient un résultat d'autant plus rapide que l'on n'envisage pas cet exercice comme une simple recette de gymnastique, mais que l'on prend pleinement conscience de la relation existant entre la juste situation de ce centre et la façon d'appréhender les rapports entre le Moi et le monde. Le sentiment d'être plus solide, plus équilibré et plus calme, conduit, si l'exercice est poursuivi convenablement, à toute une évolution de la personne qui signifie beaucoup plus qu'une nouvelle façon de se tenir. Il ne s'agit pas seulement d'une nouvelle attitude *physique*, mais également d'une *transformation profonde de la personne*. Au fait de s'ancrer peu à peu dans une base plus profonde et plus large correspond un changement de la personne elle-même. Cela s'exprime alors de plus en plus par une nouvelle façon de voir et d'accepter le monde, d'en supporter les souffrances, bref, par une nouvelle façon de vivre.

Celui qui trouve étonnant qu'une modification aussi importante soit fonction de la position du centre de gravité n'a

pas encore compris tout ce que bloquent les tensions situées dans la partie supérieure du corps et que, placé au milieu du corps, le centre de gravité permet à l'homme de se libérer des tensions inhérentes au Moi dominateur. Enfin relié à son centre vital, il trouve dans ce dernier le support nourricier qui lui permettra de poursuivre son évolution, support dont la force jaillit de la plénitude de l'Être. Le *Hara* ouvre l'accès à l'Être.

Il en va ainsi de l'homme qui a préparé en lui-même le terrain permettant la « juste montée » des forces spirituelles et la réception, par ailleurs, de tout ce qui lui est donné d'« en haut ». C'est pourquoi celui qui est ancré dans son centre ressent bientôt avec étonnement non seulement une détente *physique* dans le haut du corps, mais également une transformation de tout son être enfin libéré d'une longue captivité. Il devient une « forme » (*Gestalt*, c'est-à-dire manière d'être) conforme à son être essentiel. Au début, ce sentiment ne dure parfois qu'un instant. Mais cet instant suffit à indiquer la direction à prendre pour que se dévoile le véritable sens du *Hara*.

Dans la pratique du *Hara*, il convient tout d'abord de retrouver un mouvement de haut en bas qui libère l'homme du joug de son Moi. Mais, direz-vous, pourquoi cette libération ? Parce qu'à ce mouvement vers le bas correspond un mouvement vers le haut grâce auquel le premier prend tout son sens.

Ce mouvement vers le bas signifie l'abandon du carcan que l'homme s'est forgé pour se sentir en sécurité et se défendre, donc l'abandon d'une forme de vie dominée par l'insatiable désir de sécurité du Moi. Le mouvement qui le conduit à son centre vital le place en terrain sûr, terrain qui n'est pas le fruit de sa volonté, mais qui est préexistant en lui et qu'il trouve, à condition d'avoir confiance. Ainsi, le passage à l'attitude caractéristique du *Hara* signifie le passage d'un état de tension et de méfiance à un état de confiance sereine. C'est un terrain qui porte l'homme, sur lequel il peut s'appuyer. Et c'est pour cette raison qu'il lui est possible de se relâcher en haut. Ce

support permet aux personnes qui l'utilisent de s'ouvrir à l'union avec la « Terre Mère », source de détente et de *libération* de tout ce qui est caché par le Moi, à *la condition*, toutefois, qu'elles lui fassent pleinement confiance et y trouvent leurs racines.

La juste position du centre de gravité au milieu du corps révèle à l'homme la présence d'une *région de son corps* où son existence a virtuellement ses racines. Il s'y attache une double signification. D'une part, cette région du corps est un support sur lequel on peut s'appuyer, se reposer, et qui donne le sentiment de posséder un point d'appui solide, à condition que l'on veuille bien se fier à lui. D'autre part, elle constitue le terrain à partir duquel l'homme peut « croître », se développer. Plus l'homme s'y enracine et plus il a la nette sensation que quelque chose croît naturellement en lui à partir de cette base. Si le mouvement vers le bas, c'est-à-dire le fait de « se » relâcher dans les épaules, de « s'installer » dans son bassin et de s'y enraciner, s'accomplit comme il faut, il est automatiquement suivi d'un autre mouvement : celui d'un développement, d'une croissance vers le haut. On sent la force qui vient du bassin monter dans le dos, puis dans tout le corps. Cela engendre une libération de la partie supérieure du corps et la personne tout entière a l'impression de se trouver « élevée ».

Il semble que la colonne vertébrale se redresse d'elle-même et que la partie supérieure du corps oscille légèrement sur la base que forme le tronc, ce dernier étant dans un équilibre « vivant ». En fait, le corps tout entier se trouve dans cet équilibre vivant. La verticale ainsi obtenue est douée d'élasticité et de dynamisme. Nous voilà donc bien loin du dos rond qui fait rentrer la nuque dans les épaules et met tant à l'épreuve les disques lombaires, bien loin de la position dictée par le fameux « tiens-toi droit », désagréable souvenir de l'enfance qui résonne encore à l'oreille de beaucoup. Dans cette fausse attitude, l'homme, croyant se tenir droit, tire ses épaules exagérément en arrière, gonfle la poitrine, rentre le ventre et creuse les reins, ce

qui fait de la partie centrale de son corps un élément affaibli et comprimé (reins artificiellement cambrés). En outre, cela entraîne un raidissement de la nuque et donne l'impression d'un « cou de taureau », la tête étant trop penchée vers l'avant et le menton exagérément souligné. Il en résulte un état de tension, une crispation. En revanche, la verticale juste qui est le fruit du *Hara* n'est pas le produit de la volonté, mais plutôt une conséquence toute naturelle.

Il convient d'accorder une grande attention au lien qui existe entre la nuque et les reins. Les douleurs à la nuque proviennent la plupart du temps de ce que la colonne vertébrale n'est pas droite. Ce que l'on ressent au niveau de la nuque et des épaules dépend étroitement de la façon dont on se tient, bien « ancré » dans le bassin ou non. Et cela a une importance non seulement sur le plan physique mais également sur le plan psychique. En effet, la manière dont l'homme se tient reflète son attitude à l'égard de la vie. Elle révèle, par exemple, s'il s'engage de façon exagérée ou si, au contraire, il est capable de prendre les choses comme elles viennent

Les tensions et, par suite, les douleurs dans la nuque sont le fait d'une *personne* qui ne se tient pas bien, qui n'est pas « justement » centrée en bas, qui est mal enracinée et donc plus ou moins dépourvue de base. Dès qu'elle est correctement située dans son bassin, que ce soit debout ou assise, il y a comme une force secrète qui monte en elle et qui trouve sa pleine expression dans le libre port de la tête. Ainsi, à la concentration des forces dans le bassin, favorisée par le relâchement de la partie supérieure du corps, correspond la libération de la tête, qui trouve son contrepoids dans le bassin.

L'homme met souvent beaucoup de temps à oser quitter le bastion du Moi tendu dans le haut du corps. S'il y parvient un instant, c'est pour reprendre aussitôt son attitude première, tendue vers le haut. Et même lorsqu'il a appris à rester plus longtemps dans l'attitude du *Hara*, il la perd dès que quelque chose d'extérieur le sollicite, l'effraie ou simplement occupe son

attention. Il n'en sera pas autrement tant qu'il n'aura pas vraiment fait sienne cette attitude. Il ne réussira à la maintenir que s'il exécute l'exercice non plus seulement dans un but physique, en cherchant uniquement à libérer ses épaules, mais également en s'efforçant de se débarrasser du Moi crispé au niveau des épaules. C'est alors seulement que l'exercice prend un caractère personnel.

Son apport ne se limite pas à renforcer la colonne vertébrale par un meilleur soutien du dos, ignoré jusqu'alors. Cette attitude dote l'homme d'une ossature tant physique qu'intérieure, non seulement libératrice et prometteuse de bonheur, mais correspondant, de plus, à *un impératif intérieur*. Celui-ci est l'expression d'une nouvelle prise de conscience du corps qui apparaît spontanément dès que l'homme est bien enraciné dans son centre. Dès lors, les tensions situées « en haut », tout comme le relâchement, l'affaissement sur soi-même, sont ressenties comme un manquement à une loi intérieure à laquelle il doit obéir. Une fois solidement ancré dans le *Hara*, il voit se développer tout naturellement en lui la forme (*Gestalt*) correspondant à son être essentiel.

Le *Hara* délivre l'homme de l'image de sa « persona », c'est-à-dire de toutes les attitudes intérieures fausses qu'il a adoptées en fonction de son rôle dans la vie. Le *Hara* permet à chacun de développer une « forme » (*Gestalt*) qui est non seulement l'expression de son être essentiel, mais qui réalise peu à peu en même temps cet être essentiel.

Alors, l'homme est débarrassé du désir contraignant de vouloir paraître plus que ce qu'il est ainsi que de l'ennui de paraître moins que ce qu'il est. Timidité, embarras et fausse soumission disparaissent. Celui qui, grâce au *Hara*, a pris conscience de ses racines se caractérise par une attitude naturelle et libre qui trahit ce qu'il est, ni plus ni moins, et c'est en cela que réside sa beauté humaine spécifique.

Ainsi, la personne possédant le *Hara* n'acquiert-elle pas

seulement une meilleure stabilité et une plus grande force de réalisation – acquisitions chères au Moi – mais aussi la « forme » (*Gestalt*) qui correspond à sa personnalité profonde et qui lui permet de rester fidèle à son être essentiel tout en étant tournée vers le monde. L'homme, en fait, court toujours le danger de s'éloigner de sa vérité intérieure dans le jeu sans cesse changeant des exigences et des différents rôles qu'il est amené à jouer. Mais le *Hara* facilite le maintien dans le monde de la forme qui est intérieurement vraie.

Le premier don du *Hara* est une meilleure stabilité et une plus grande *force de réalisation et d'affirmation* et le deuxième la « *forme vraie* » propre à l'homme. Mais la pratique du *Hara* ne remplit son véritable but qu'avec le troisième don : une plus grande réceptivité à la *transparence*. En effet, l'exercice vise en définitive à établir le contact avec le « tout autre », c'est-à-dire la réalité transcendante.

Celui qui pratique doit apprendre à « sentir » que l'attitude juste lui confère peu à peu le contact avec l'Être. Il doit sentir s'éveiller en lui une nouvelle sorte de conscience qui le pousse à établir ce contact et qui, sans cesse, l'amène à rectifier spontanément son attitude, à se tenir d'une façon qui corresponde à son être essentiel – qu'il soit debout, assis, ou en train de marcher – à travailler à *une forme qui soit transparente et à une transparence qui conserve une forme*.

L'exercice de l'attitude « juste » est facilité par le sentiment de libération qui naît de cette attitude. Il s'agit de la liberté de se débarrasser de tout ce qui barre le chemin à l'être essentiel, et de laisser venir tout ce qui est conforme à ce dernier, autrement dit de témoigner dans le monde, par le langage propre à son être, d'une réalité toute différente.

Plus l'homme prend conscience de ses fausses positions et plus il perçoit leurs effets néfastes qui sont de trois ordres : ils bloquent ses possibilités naturelles, que ce soit en ce qui concerne la stabilité physique ou la force d'affirmation de soi

dans l'existence, ils contreviennent à la loi de la forme conforme à son être essentiel, qui lui permet de servir le monde, sans peur et libéré du Moi. Et enfin, ils constituent un obstacle à la transparence qui, seule, rend l'homme capable de remplir sa destination, c'est-à-dire de rendre hommage à l'être divin et non au Moi égocentrique par sa manière de sentir, d'aimer et de créer tout au long de son existence.

L'art d'être assis grâce au Hara

Celui qui a compris que l'exercice en tant qu'*exercitium* ne vise pas à l'apprentissage de quelque pratique extravagante, mais à faire retrouver les formes fondamentales du *comportement*, sait que les actions les plus simples, la façon de marcher, de se tenir debout ou assis, par exemple, constituent un champ infini d'exploration et d'exercice. C'est l'exercice des postures les plus élémentaires qui lui fera prendre conscience de son attitude fautive et lui permettra d'exercer l'attitude « juste ». Pour celui qui s'est rendu compte que la valeur de toute progression sur la Voie intérieure se manifeste nécessairement à travers le comportement dans l'existence et que ce comportement ne saurait apparaître autrement que dans la façon dont l'homme se sent dans sa peau, c'est-à-dire dans le *corps* qu'il est, l'exercice de la posture juste – que ce soit dans la marche, l'assise ou la station debout – ne prend jamais fin. C'est dans ce domaine que l'homme, à chaque instant, reflète ce qu'il est, dans sa personne tout entière.

La connaissance et la maîtrise de la « technique », celle de l'assise par exemple, revêtent une importance d'autant plus capitale que ce terme est pris dans le sens que lui donne le Maître Zen qui dit : La technique, c'est le *Tao*, et le *Tao*, c'est la technique» et prend à cœur l'enseignement de l'art de la lutte transmis par le *Chat merveilleux*^[12].

Celui qui saisit le plus rapidement la signification du *Hara* dans l'assise et la façon dont s'exerce cette dernière est le

cavalier. Il possède le *Hara* s'il sait monter à cheval. C'est uniquement grâce au *Hara* que s'obtient le maintien élastique, ferme et décontracté à la fois, qui permet au cavalier de garder l'équilibre et lui donne « cette maîtrise en douceur », caractéristique du « non-agir », qui fait que l'animal, *sentant* la *volonté* de son maître, lui obéit de bonne grâce. Un bon cavalier se tient droit en selle, mais sans crispation ; il ne montre ni laisser aller ni raideur. Entre lui et sa monture, il y a un lien qui exprime une union. Cet exemple a une valeur symbolique. En effet, le cheval répond d'autant mieux aux sollicitations du cavalier que ce dernier épouse parfaitement les mouvements de sa monture. Ils se « sentent » mutuellement à partir de leurs centres respectifs, et le cavalier ne réussit pas dans son entreprise en imposant à la bête sa volonté « consciente », mais bien grâce à la force conférée par le *Hara* qui lui permet d'arriver pour ainsi dire *involontairement* à ses fins.

Dans l'assise, comme dans les autres attitudes, *Hara* signifie donc force d'une impulsion intérieure venant du centre, surgissant de façon organique, mais se manifestant seulement lorsque la « volonté consciente » s'efface.

C'est par comparaison avec la position assise incorrecte que l'on conçoit le mieux ce qu'est l'assise « juste ». De nos jours, il existe bien peu de personnes qui connaissent encore la position assise correcte. Il nous paraît tout naturel que l'homme qui est assis sans rien faire s'affaisse sur lui-même et se sente mal à l'aise dès qu'il ne peut s'adosser. Et cette absence d'éducation concernant la position assise est non seulement à l'origine d'innombrables dégâts sur le plan de la santé, mais constitue également un obstacle à la progression sur la Voie.

L'enseignement de l'assise correcte devrait commencer dès l'enfance. Mais les éducateurs sont impuissants devant les mauvaises postures prises par l'enfant. Ils ne savent que répéter : « tiens-toi droit ! », ce qui n'a d'autre effet qu'un redressement aussi crispé que momentané auquel succède immédiatement une reprise de la mauvaise posture. Il est

impossible de dire les ravages durables provoqués par la position assise, tantôt trop tendue et tantôt trop relâchée, qui est celle de l'enfant en train de faire ses devoirs. De même, le nombre de chances que l'être humain laisse échapper du seul fait de ne pas avoir appris à se tenir correctement assis est incalculable.

Comme toute véritable éducation, l'enseignement de l'assise juste devrait avoir pour fondement la joie et le bénéfice personnels que procure toute chose faite correctement. Ainsi ne devrait-on jamais encourager et aider prématurément l'enfant à se mettre en position assise lorsqu'il essaie de le faire. L'effort personnel que cela représente compte, en effet, parmi les expériences de la prime enfance qui sont essentielles pour que naisse et se développe le sentiment de confiance en soi. Dès ses premières années d'école, l'enfant pourrait observer qu'il lui est beaucoup plus facile de se concentrer ou de fournir un rendement intellectuel lorsqu'il est assis correctement que dans le cas contraire. Et tous ceux que leur travail force plus ou moins à rester assis peuvent se rendre compte à quel point leur forme, leur santé et leur capacité de rendement dépendent de leur façon d'être assis. Toutefois, l'assise correcte constitue beaucoup plus qu'une simple condition nécessaire à la santé et au travail.

Comme toutes les manières d'être que l'on manifeste à travers son corps, la manière d'être assis a des répercussions sur tous les plans de la vie humaine. Ainsi la bonne assise s'avère-t-elle salutaire non seulement au niveau élémentaire de la *santé* menacée par le *Moi*, mais également au niveau de la *forme* de personnalité qui est mise à l'épreuve par le contact avec le *monde* et qui se caractérise par une attitude non égocentrique mais altruiste, ou bien encore au niveau de la personne transparente à l'Être. Inversement, une mauvaise attitude dans l'assise est néfaste pour la santé, livre l'homme aux forces qui tendent à empêcher son ouverture généreuse au monde et à celles qui font obstacle à la percée de l'Être. L'assise

« juste » ne se conçoit pas sans le *Hara*. Pour en comprendre la raison, il faut d'abord connaître les fonctions de l'assise.

Le fait d'être assis peut recouvrir deux réalités différentes : d'une part, il peut s'agir d'une position exprimant un état de repos, d'inactivité, et, d'autre part, de l'attitude dans laquelle l'homme agit, par exemple lorsqu'il exécute un travail ou qu'il s'entretient avec quelqu'un. Dans le premier cas, il cherche pour un moment à se retirer de l'existence, et dans le second cas, il lui faut être *là*, être présent. Mais qu'entend-on, en fait, par « être présent » ? Cela veut dire « je suis là », pleinement. La façon dont une personne est là, assise, montre dans quelle mesure elle *est là maintenant* et comment elle exprime sa présence. Quand je dis : « je suis là », cela veut dire, si je suis sincère :

1) que je suis vraiment *là*, c'est-à-dire que je suis présent à une chose ou à une personne. L'attitude opposée consisterait à être absent dans mes pensées, distrait, préoccupé par quelque autre chose ;

2) que je *suis* là dans l'instant, au moment présent, avec toute ma personne, et que je pense non au prochain rendez-vous ou à un événement passé mais à l'instant présent ;

3) – et c'est le plus important – que le sujet, le Moi, est là. On peut bien, en effet, se demander : suis-je vraiment là ? Selon les circonstances ou la situation, il ne s'agira pas du même Moi. En fait, on devrait toujours être présent à partir de son centre, de son *être essentiel*, ce qui n'est possible que si l'on possède le *Hara*.

Plus l'homme est ancré dans le *Hara*, plus il lui est facile d'être présent dans le *hic et nunc*. Il sera alors caractérisé, non par la dispersion, mais par la concentration, le recueillement. Le centre de la conscience de la façon d'« être là » est le sujet, le Moi. Et la nature de la présence dépend de la qualité de ce Moi. La réponse à la question : « *Qui est là en réalité maintenant ?* »

sera très différente selon le *rôle* que l'on se sent en train de jouer dans l'instant.

On peut « être là » de bien des manières : en tant que membre d'une famille, en qualité de fille, fils, père, mère, etc., ou bien encore dans le rôle qu'il faut assumer pour remplir une tâche, exercer son métier – et c'est alors le médecin, le professeur, le soldat, le prêtre, le vendeur ou l'acheteur qui « est là » ou encore en tant que représentant d'un certain rang social, par exemple en qualité de supérieur ou de subalterne. Dans tous ces rôles, on peut faire plus ou moins ses preuves selon le moment, c'est-à-dire se comporter plus ou moins comme le rôle l'exige. Pour cela, il faut écarter tout ce qui pourrait gêner l'accomplissement du rôle que l'on doit jouer.

Plus l'homme est ancré dans le *Hara*, plus il y parvient facilement. Celui qui pratique le *Hara* considère comme une progression sur la Voie le fait de réussir à maîtriser peu à peu et naturellement les facteurs qui viennent le gêner dans son rôle. Quel que soit ce dernier, on peut être plus ou moins présent avec son être essentiel, autrement dit, on peut plus ou moins manifester cette dimension de son être qui n'est pas conditionnée par le monde. Si cette dimension n'est pas assez marquée, l'homme ne se sent pas fort, il a peur d'échouer. En effet, moins il est présent dans son être essentiel et plus il a tendance à fuir le regard de son prochain, à s'esquiver et à être sur la défensive au lieu de faire preuve de calme et de droiture. Et, inversement, plus il est présent « à partir de son centre », plus sa façon d'« être là », assis, exprime une nature directe, intègre, courageuse, authentique et libre. Et, à certains moments, cette façon d'« être là » est à elle seule un moyen de communiquer à autrui des forces profondes.

L'homme qui doit travailler en position assise et qui est obligé de se pencher en avant conserve, s'il possède le *Hara*, le contact avec son centre et ne s'affaisse pas sur lui-même, grâce au soutien des forces vivifiantes qui lui viennent de ce centre.

Mais voyons maintenant ce que signifie « la pratique de l'assise ». Il s'agit d'apprendre premièrement à se tenir correctement en position assise, deuxièmement à conserver cette position en tout lieu et à tout moment, et enfin à pratiquer l'assise comme *exercitium*.

S'il est assis correctement, l'homme se tient droit et est « ancré » dans le *Hara*. L'assise correcte n'est pas liée à des positions bien déterminées et encore moins à la nécessité d'adopter la position du lotus, comme certains le pensent. Une seule chose est importante : les genoux doivent être situés plus bas que l'os iliaque. S'ils sont placés trop haut, la force du centre vital ne pourra pas pénétrer suffisamment dans le bassin. Oreille, épaule et os iliaque doivent être dans le prolongement les uns des autres, de façon à former une verticale.

Étant donné que l'homme est en général très éloigné de cette position optimale, il est recommandé au débutant de chercher à l'atteindre en exagérant, c'est-à-dire en cambrant artificiellement la taille pour un moment. Il peut ainsi faire l'expérience de sa véritable hauteur, qu'il devra essayer de garder. Il lui faut ensuite « se lâcher » un peu au niveau des reins, puis, pour rester dans la verticale, osciller légèrement de part et d'autre de cette dernière. Mais cela ne suffit pas encore pour qu'il soit bien centré. Pour placer correctement son centre de gravité, il devra élargir son bassin et lui donner du poids sans pour autant se relâcher et quitter la verticale.

L'assise correcte, tout comme la station debout correcte, dépend de l'existence d'un centre de gravité bien situé et ce dernier est, là encore, situé dans le bas-ventre. Il s'agit donc de libérer le bas-ventre et d'y mettre un peu de force. Le haut du corps est alors comme allégé, c'est-à-dire que *l'on se sent* plus léger et libre « en haut », mais en même temps on a l'impression agréable d'être plus lourd, plus large et plus enraciné au niveau du tronc et solidement ancré dans tout le bassin. Les épaules doivent être détendues, les bras « se faire lourds » et, dans le

bas-ventre, qui doit jouer librement, il faudra conserver une légère tension qui donnera à toute la région du tronc une certaine force et fera naître une chaleur croissante dans l'ensemble du corps.

Plus nettement encore que dans la station debout, l'homme peut sentir comment, peu à peu, sa personne « croît », se développant à partir du centre « juste » qui le soutient et élimine les tensions, et comment il est mis et maintenu en « forme » à partir de ce centre, sans qu'intervienne la volonté. Il n'est pas fixé de façon rigide à ce centre, mais oscille légèrement et continuellement autour d'un point central mystérieux. La verticale ainsi obtenue ne rappelle pas le bâton enfoncé dans le sol, mais plutôt le brin d'herbe qui vibre autour d'un axe secret alors qu'il n'y a pas le moindre souffle d'air. Cette vie secrète que l'on peut sentir à tout moment en position assise constitue, dans la pratique de l'assise, un critère extrêmement précis. Pour s'exercer à la position juste, il est un moyen simple : osciller de part et d'autre de la verticale afin de *s'aligner sur le centre « juste »*.

On croise les bras sur la poitrine et on se balance légèrement d'avant en arrière – ou *vice versa* – au rythme de la respiration. On a l'impression d'être un poussah que son gros ventre lesté de plomb ramène toujours à la verticale. On se laisse d'abord aller assez loin en avant et en arrière, puis on diminue peu à peu l'amplitude des oscillations – en faisant toujours attention à ne pas perdre la verticale – jusqu'à ce que l'on ait atteint le point où le mouvement cesse de lui-même. C'est le point qui est *parfaitement « juste »*, ni trop en avant, ni trop en arrière. Celui qui a trouvé ce point ressent dans tout son corps une légère vibration mystérieuse et bienfaisante, une vie étrange. On ne sait bientôt plus si elle est en rapport avec la respiration ou avec le pouls. Cela n'a d'ailleurs aucune importance ; ce qui est capital, c'est d'avoir fait l'expérience du bonheur qui naît de cette vie toute vibrante.

Faisons maintenant l'expérience inverse : il suffit de quitter

la bonne position (de revenir à l'ancienne fausse position), de s'affaïsser quelque peu sur soi-même et de s'immobiliser dans cette posture pour se rendre compte de la différence. On a l'impression d'être *sans vie*, mort. Il en va de même lorsque l'on tombe dans l'autre extrême, dans l'attitude caractérisée par un « bomber la poitrine en rentrant le ventre », ou « être un chef ».

Entre ces deux mauvaises attitudes existe une très faible marge qui correspond à la seule position permettant de sentir cette vie secrète. Cette posture est « juste » sur tous les plans : c'est la plus saine, celle qui met en forme et aussi celle qui rend chacun de nous transparent à son être essentiel, celle qui permet donc d'être soi-même, libéré du Moi, et de le rester dans tous les rôles que l'on est amené à jouer. Tout comme dans la station debout, le *Hara* est, dans l'assise également, un facteur d'enracinement qui se manifeste de deux façons : d'une part, il est support et, de ce fait, il supprime les tensions ; d'autre part, il est formateur et confère à l'homme la « forme » qui est conforme à son être.

Les personnes qui passent une partie de leur vie assises ne répéteront jamais assez cet exercice. Elles feront chaque fois la même expérience d'une détente agréable de tout le corps, mais aussi d'une régénération plus profonde et d'une plus grande présence. Cet exercice permet d'acquérir la position assise qui répond aux trois exigences de la conscience du corps que l'on a et que l'on est : il sert la santé, la « forme juste » et la transparence. Se tenir courbé quand on est assis n'est pas seulement nuisible à la santé. C'est également l'image d'un Moi qui s'est mal développé et d'une présence insuffisante. C'est un sujet d'éternel étonnement à la fois pour celui qui pratique et pour ceux qui le voient que de constater le changement d'expression qui se dessine sur le visage de l'homme au moment où il se met dans le *Hara*, où il s'ancre en lui. C'est alors qu'il « est là », avec *son être vrai* ; alors les autres sentent qu'enfin ils ont vraiment un partenaire devant eux. Son regard exprime la force, de toute sa personne se dégagent une

franchise, une droiture, en même temps qu'une bonté naturelle.

Il se pose naturellement ici la question de savoir si le fait de s'adosser rend impossible la pratique du *Hara* dans l'assise ou, en d'autres termes, si cela est à éviter délibérément. Pas du tout. Celui qui possède le *Hara* le conserve aussi bien lorsqu'il se penche en avant que lorsqu'il se porte en arrière, donc également lorsqu'il est « adossé ». C'est le cas, par exemple, de tous ceux qui sont au volant. En position adossée également, il y a une différence entre l'attitude affaissée (caractérisée par une bosse au niveau des reins, un avachissement du ventre, une proéminence du cou et une avancée du menton – image même d'un abandon plus ou moins net à la « pesanteur » et d'une présence insuffisante) et le fait d'être assis, le tronc plein de force et dans la « forme juste » à la fois du corps et de l'âme. Or, il suffit d'un petit mouvement pour que l'homme sente son tronc se remplir de cette force qui maintient en lui la « présence ».

Venons-en enfin à la plus haute fonction de l'assise : l'exercice du silence en tant qu'*exercitium*, autrement dit l'assise *en silence*. Ici, la posture assise *correcte* devient la condition préalable à tout exercice de méditation pratiqué dans l'assise, exercice qui dépasse la phase de concentration. L'assise correcte constitue donc alors en elle-même l'exercice qui transforme l'homme.

À propos de Maître Dogen, le fondateur de la branche du bouddhisme Zen appelée Soto, dont l'enseignement portait uniquement sur l'assise en silence, on raconte l'histoire suivante : prié de donner son avis sur les méthodes pratiquées au sein de la secte Rinzaï, il répondit qu'elles étaient très bonnes. « Comment, lui répliqua-t-on, mais ils pratiquent le *Koan*^[13] ! À quoi le Maître répondit :

« Il y a peut-être des personnes qui ne peuvent rester assises en silence que lorsqu'elles ont un sujet de réflexion. Si elles parviennent ainsi à l'illumination, ce

n'est en définitive pas grâce à leurs pensées, mais bien grâce à l'assise en silence ».

L'exercice de la posture assise correcte ne doit pas se limiter à certaines heures de la journée, mais s'étendre au contraire à tous les moments où l'on est en position assise. En outre, cet exercice est en quelque sorte l'exercice par excellence, car c'est en cette position que *l'exercice du silence* trouve son climat. L'assise en silence renferme mille secrets. Celui qui a appris à se recueillir profondément dans l'assise en silence ne laissera pas passer un jour sans s'exercer au moins une demi-heure, car il sait que cela lui apporte un renouvellement venant du fond de son être.

Et ce renouvellement est d'autant plus grand que l'on a appris à faire le vide dans son esprit, en chassant non seulement toute pensée mais aussi toute image. Lorsque l'homme remplit la condition de base attachée à tout exercice, qui est de tendre dans la totalité de son être vers une transparence aussi parfaite que possible, l'exercice de l'assise en silence lui apporte l'union avec ce qu'il a de plus profond en lui-même et, ce faisant, lui permet de réaliser cet état de l'être tout entier grâce auquel l'homme ayant mûri et étant devenu une *personne* reste transparent même dans la vie quotidienne. L'assise en silence constitue depuis des siècles l'exercice fondamental de toutes les pratiques religieuses de l'Extrême-Orient. Dans le bouddhisme Zen, elle forme le *Zazen*, c'est-à-dire la base même de la pratique conduisant au *Satori* (l'illumination). Mais ce n'est pas un exercice réservé aux Orientaux.

Dans la légende « Du bon matin », un pauvre hère demande à Maître Eckhart : « Qui t'a sanctifié, frère ? » et celui-ci répond : « Cela est arrivé grâce à la pratique de l'assise en silence ainsi qu'à mes pensées élevées et à mon union avec Dieu ».

En conclusion, soulignons que l'exercice de l'assise correcte en tant que moyen de progression sur la Voie n'implique pas

seulement d'avoir trouvé le vrai centre de gravité, mais également d'être capable d'une détente contrôlée ainsi que de savoir respirer correctement. Ces deux derniers points doivent, du reste, faire l'objet d'exercices séparés.

Contraction - détente - tension

Pour le développement et le maintien du centre vital, il est capital de bien comprendre la nature de ce que nous appelons tension et le sens que nous donnons au terme de détente.

L'homme d'aujourd'hui montre rarement l'image d'une unité oscillant harmonieusement entre une tension et une détente « justes ». Il vit plutôt en passant sans cesse d'un état de *contraction* à un état d'affaissement, de *dissolution*. Même les exercices de décontraction si souvent pratiqués de nos jours ne font qu'accentuer cette tendance. Le « training autogène » de I. H. Schultz^[14], par exemple, est souvent si mal pratiqué – et certainement à l'encontre des intentions de son auteur – que l'homme souffrant de crispation ne cherche dans cet exercice qu'un simple moyen de parvenir de temps en temps à un état de laisser-aller bienfaisant, voisin de la dissolution.

La détente effective que lui procure l'exercice, il ne sait l'utiliser et la goûter que superficiellement, juste le temps de compenser l'état de tension, de contraction, qui use ses forces. Cela ne le fait pas avancer d'un seul pas sur le Chemin intérieur. Tout au contraire. Le « training autogène » ainsi que bien d'autres techniques de décontraction viennent se ranger dans l'arsenal des produits conçus et fabriqués par notre civilisation de l'opulence. Celle-ci n'est, en effet, rien d'autre qu'une vaste entreprise distributrice de moyens grâce auxquels nous continuons à vivre sans douleur tout en gardant nos fausses positions et attitudes, et qui nous permettent d'éluder la question essentielle : apprendre à vivre différemment.

Pour approfondir la notion de détente, il faut tout d'abord distinguer nettement, d'une part, la tension au sens de crispation, de contraction, et le laisser-aller, l'état de dissolution et, d'autre part, la tension « juste » et la détente « juste ». Dans le premier cas, il s'agit d'états opposés, alors que,

dans le second, il s'agit de deux aspects complémentaires de toute unité vivante. Aussi le but recherché dans la décontraction « juste », éliminatrice des tensions, n'est-il jamais de parvenir à un état de dissolution, mais au contraire à un état de tension « juste ».

Il convient, en outre, de faire la différence entre la signification des concepts de tension et de décontraction considérés sur le plan physique et leur sens profond qui touche la personne tout entière. Toute contraction au niveau du corps correspond à un barrage sur la Voie intérieure. Il exprime, en général, une « sclérose » due à la volonté d'affirmation de soi et de sécurisation propre au Moi existentiel. Se détendre, se décontracter signifie alors supprimer ce barrage en libérant l'homme d'une attitude qui le maintient sous l'emprise du Moi.

Quelle que soit la technique utilisée, l'exercice qui tend au juste rapport tension-détente ne constituera une pratique au service de la Voie intérieure que si le sujet recherche non seulement une détente physique, un repos, ou encore une simple augmentation des forces du Moi, mais également une libération de son être essentiel. Alors seulement, il aura avec ce centre secret, source de force et d'action, un rapport de nature à développer son mûrissement intérieur, c'est-à-dire un rapport lui ouvrant l'accès à l'Être et renforçant le contact avec ce dernier. Certes, il subsistera toujours chez l'homme un intérêt naturel pour les effets dont le « juste » équilibre entre tension et détente font bénéficier le Moi. Mais il faut fondamentalement distinguer la signification transcendantale de l'exercice et sa signification purement pragmatique.

La vie est en elle-même une tension permanente. Tout ce qui vit se trouve dans un « état de tension » entre un stade de développement provisoire et son « devenir ». De même, la vie de l'homme est toujours tendue entre ce qu'il est et l'entéléchie qui lui est inhérente. Cette dernière est l'ultime phase d'un processus qui, d'étape en étape, mène l'homme vers la maturité et l'accomplissement de sa véritable destination. Si l'homme

poursuit consciemment « son Chemin intérieur », chaque pas le rapproche de cette forme supérieure de l'être humain qui permet à l'Être divin de se manifester dans l'existence à travers l'homme. La tension qui conduit à cette forme – seule capable de faire disparaître les tensions – constitue le moteur de la vie vraiment humaine. Les hommes se distinguent les uns des autres en ce qu'ils perçoivent plus ou moins nettement cette tension fondamentale. Ils sentent donc plus ou moins le besoin impératif de réaliser cette forme dans laquelle ils seront ouverts à la transcendance.

Le « mûrissement » s'effectue par une transformation permanente de la forme. C'est une succession sans fin de formes qui naissent et disparaissent pour renaître et mourir à nouveau, chaque forme n'étant qu'une phase destinée à préparer la suivante. Toute pratique spirituelle doit être au service de ce « mûrissement ». Et en particulier l'exercice se rapportant au tonus « juste » doit avoir pour principe de base cette tension qui vise sans cesse à la transformation de la forme et remplit ainsi sa fonction.

L'homme n'est sain que dans la mesure où toute sa personne garantit le libre cours du processus de transformation. Mais c'est précisément là que se situe l'importance d'un enracinement solide dans le centre vital. C'est grâce à cet enracinement que se rétablit l'ordonnance du mouvement de l'ensemble. Sur tous les plans, « ce qui est sain » se manifeste à travers la force de cette tension qui entretient sans heurt le mouvement de transformation et pousse l'homme, d'étape en étape, à se réaliser dans une forme nouvelle.

Cette tension fondamentale liée à l'entéléchie, tension qui accompagne toute vie et en est le moteur, ne doit pas être confondue avec des tensions d'une tout autre nature, dues au fait que tout « état » a tendance à rester ce qu'il est. Ainsi l'homme est-il enclin à se fixer, à s'immobiliser dans chaque « forme » acquise, dans chaque position à laquelle il est parvenu. Il en résulte une autre sorte de tension : une *tension de*

résistance.

Alors que la tension fondamentale œuvre à la transformation indispensable des formes, la tension de résistance s'oppose à la disparition, pourtant inéluctable, de la forme acquise et, par là même, die est l'ennemi du « devenir ». Chaque fois que la vie s'immobilise, où et pour quelque raison que ce soit, il s'ensuit un durcissement, une sclérosé et, à l'endroit où se forme dans le corps la tension qui maintient ce durcissement, naît un barrage qui empêche la progression sur la voie intérieure.

Supprimer ces tensions de résistance, ressenties comme des crispations, des contractions, constitue l'objet principal de l'exercice de la détente. Les tensions de résistance se comptent par milliers. Elles surviennent toujours lorsque l'homme se fixe, s'accroche à quelque chose. Ainsi, il est tendu parce qu'il ne veut pas lâcher une position donnée, parce qu'il est obsédé par un certain désir, prisonnier d'une peur, qu'il ne peut se défaire de certaines agressions, à cause de ses ressentiments, de ses conventions, etc. Il s'agit de la *fixation* consciente ou inconsciente considérée comme le pire des maux dans toutes les hautes formes de religions.

Derrière chaque attachement fixateur se cache une fixation du Moi, consciente ou non, d'importance et de durée plus ou moins grandes.

Les tensions permanentes peuvent avoir les causes les plus diverses. Elles peuvent résulter d'un traumatisme de l'être ou encore d'un effort trop grand, lié à la position dans le monde, d'un sentiment de culpabilité destructeur, d'une angoisse existentielle ou d'une incapacité insurmontable d'établir des contacts. L'homme est alors toujours hanté par quelque chose qui l'emprisonne, l'opprime et qui, l'arrêtant dans son évolution, constitue un obstacle à sa progression sur la Voie intérieure.

Chaque fois qu'une tension se fixe en raison de la surcharge affective engendrée par quelque événement, c'est le processus de « mûrissement » tout entier qui est bloqué. L'équilibre

créateur des forces est rompu par le moindre blocage, où qu'il se situe. Toute crispation, même partielle, affecte l'homme *tout entier*, car elle s'oppose au mouvement de transformation. L'évolution de l'homme dans sa totalité est remise en question par le moindre blocage survenu en un coin quelconque de sa personne. Mais c'est aussi précisément la raison pour laquelle, inversement, toute tension particulière peut être traitée par un exercice de base qui transfère la personne tout entière sur un autre plan et, la remettant en mouvement, lui redonne vie. C'est là le sens même de la pratique du *Hara*.

Seul celui qui a fait l'expérience que des tensions très anciennes, liées à la peur par exemple, cèdent d'un seul coup dès qu'il ose s'appuyer avec confiance sur son centre vital, peut saisir tout ce que signifie le *Hara*. Toute tension doit alors naturellement être considérée non comme une simple contraction musculaire, mais comme l'expression d'une « méfiance à l'égard de la vie ».

L'homme qui porte les épaules hautes, même légèrement, est sans cesse sur ses gardes, toujours prêt inconsciemment à parer une attaque imminente, à faire face. Aussi l'exercice destiné à lui faire perdre cette tension ne saurait-il se limiter à un simple traitement physique des muscles raidis (pouvant, du reste, être bienfaisant) qui consisterait en massages, piqûres ou encore en bains chauds. Tout cela procure certes un soulagement passager, mais rien de plus. Ce n'est que lorsqu'il apprend, non à lâcher les épaules mais à se lâcher au niveau des épaules par un geste de confiance en son « centre » et à s'« installer », à s'ancrer consciemment et de façon continue dans ce centre, que l'homme gagne le calme, autrement dit qu'il perd toute peur. Il aura beau avoir compris depuis longtemps – à la suite d'une analyse, par exemple – ce qui se cache derrière sa peur, donc quelle est la raison de ses tensions à travers lesquelles le Moi se défend, il n'en saura pas pour autant comment se débarrasser de ces tensions persistantes ni, par conséquent, du complexe, du « nœud psychique » qu'elles

incarnent. Il doit apprendre à « se lâcher dans son corps ». Que cela puisse faire l'objet d'un exercice qui constitue pour nous, Occidentaux, une nouveauté.

L'état de tension n'est pas, dans la plupart des cas, le résultat de causes tangibles, mais l'œuvre d'un Moi toujours préoccupé. Il s'agit alors de se sortir de cet état malsain par un témoignage de confiance librement consenti qui s'accomplit dans le geste d'une confiance pieuse. C'est le geste par lequel l'homme se libère de son centre localisé en haut du corps (expression de son emprisonnement dans le Moi) et acquiert un autre centre, situé en bas, le geste qui, lorsqu'il n'est pas fait comme un simple mouvement du corps, mais comme un véritable geste, exprime le passage vers un autre état de la personne tout entière. Exercé dans son sens profond, ce geste fait prendre contact avec une dimension nouvelle, qui transcende la réalité à laquelle est attaché le Moi et se manifeste comme une « transcendance venant d'en bas ». Le vrai « lâcher prise », la pleine « détente en profondeur » équivaut donc à une élimination des angoisses du Moi existentiel et à un abandon confiant au fond de l'être. Celui qui parvient à réaliser ce geste de « lâcher-prise » sent tout d'un coup la peur s'évanouir.

Plus que toutes les différentes tensions de résistance, la forme de vie que l'homme se donne peut être une structure qui s'oppose à son être profond aspirant à la transformation – pour la simple raison que, par son essence, sa nature même, elle est statique. C'est la forme de conscience la plus naturelle, par laquelle l'homme, prisonnier du Moi fixateur, fait un *objet* de tout ce qu'il perçoit, c'est-à-dire l'« objectivise », le saisit (rationnellement) et le maîtrise. L'homme est alors « arrêté » dans une réalité née du processus de fixation et dans laquelle il quitte quelque chose de fixe pour autre chose qui l'est aussi, qu'il modifie, modèle et maintient toujours à partir de ce même critère. Le centre de cette réalité est le Moi existentiel qui, par essence, recherche des structures fixes et pense

fondamentalement en « positions », notions définies qu'il s'agit d'acquérir, puis de défendre. La tension de résistance à l'être essentiel engendrée par cette conception statique de la réalité et qui s'oppose au mouvement de transformation venant de l'être constitue la tension fondamentale *négative* de la vie humaine. C'est en s'ancrant dans le *Hara* que l'on parvient à la supprimer chaque fois qu'elle se manifeste.

De la dualité douloureuse entre le Moi existentiel et l'être essentiel naît la prise de conscience de la vie ; sans cette opposition, il ne pourrait y avoir non plus de conscience de l'Être. La disparition de la tension due à cette opposition résulte de la fusion du Moi existentiel et de l'être essentiel. Cette fusion est l'objet même de tous les exercices qui sont destinés à conduire l'homme vers la réalisation de son être et qui visent non seulement à la suppression définitive du Moi – qui vient se fondre dans l'unité de l'Être – mais aussi à la manifestation de l'Être à travers la réalité existentielle du moi, autrement dit à la percée de l'être essentiel. Il ne s'agit jamais d'intervenir volontairement pour parvenir au but voulu, mais toujours de *permettre* à la réalité inhérente à l'être de s'exprimer.

Participant indestructiblement de l'Être à travers son être essentiel, l'homme, bien qu'emprisonné dans son Moi et souvent douloureusement tendu, est, au fond, un « libéré ». Il est déjà, en effet, au plus profond de son être, ce que, tout au long de sa vie, il cherchera à devenir, mû par la conscience d'être séparé de son être. Pour s'exprimer en termes de religion chrétienne, il est l'enfant de Dieu, racheté par le Christ. Du point de vue du bouddhisme, il est Bouddha et, par son essence, participe du *nirvana*. Mais parce qu'il possède un Moi qui lui permet de s'appuyer sur lui-même de façon indépendante ainsi qu'une conscience à travers laquelle la perception intérieure de la vie se transforme en perception objectivante, il n'est pas ce « libéré ». Il est donc toujours en quête de ce qu'il est conformément à son être, mais qui s'est effacé de sa conscience. Aussi son appartenance essentielle à

l'Être ainsi que la conscience d'être séparé de l'Être sont-elles la source de son « inquiétude sacrée ».

Chaque fois que le Moi existentiel prédomine (qu'il s'agisse d'une « position » qu'il veut conserver, d'un complexe auquel il tient, d'une idée à laquelle il est attaché ou encore tout simplement à cause de sa forme de conscience fixatrice et objectivante), il s'ensuit une tension qui bloque le mouvement de transformation et met en danger la totalité vivante de l'homme. Plus ce Moi prend de l'importance, plus l'« organe » de perception de la totalité vivante devient faible. L'humanité actuelle en est un douloureux témoignage. L'exercice du *Hara* représente une chance de retrouver cet « organe », car le fait de s'« ancrer » dans le centre vital libère l'homme de l'emprise de tout ce qui est « en haut » et restaure la vie de l'ensemble, de la totalité de l'être. La conscience de cette totalité à laquelle l'être est en réalité destiné s'éveille alors en celui qui s'exerce, et il sent de quelle façon il pêche contre celle-ci.

L'enracinement dans le centre vital suscite, affine et accroît la faculté de perception des tensions résultant des œillères, limitations et blocages nés des conditions de vie. Cette faculté spéciale signifie que la « forme » à laquelle l'homme est réellement destiné s'est librement imprimée dans sa conscience grâce au développement de son centre vital. Elle est l'expression de la conscience pure de la totalité.

Plus l'homme parvient à sentir le centre « juste » au fur et à mesure qu'il avance dans la pratique, plus il prend conscience des limitations menaçant la totalité de sa personne, que notre époque lui impose en le réduisant au rôle de fonctionnaire d'un monde devenu inhumain et exclusivement matérialiste. L'homme d'aujourd'hui est de plus en plus marqué par les modes de pensée, les comportements et les habitudes de vie que l'oblige à adopter le monde qu'il a créé lui-même, mais qui est maintenant devenu autonome, avec ses propres structures, ses mécanismes et ses catégories figées.

La forme de réalité à laquelle le Moi existentiel est attaché prend une importance néfaste : la vie entière devient principalement un objet et l'homme lui-même une parcelle du monde qu'il est possible de connaître rationnellement, dont on peut se servir et devenir le maître. Lorsque cette vision du monde prédomine au point que tout ce qui n'est pas de nature concrète, palpable – le contact avec les forces cosmiques, l'irrationnel – n'a plus de place et que la transcendance, qu'elle soit vécue comme une foi ou comme une expérience, ne soutient pas la vie, alors cette dernière est devenue impie.

Le temps est venu où l'homme s'éveille en l'homme. Il prend conscience qu'il est un tout. Il commence à sentir à nouveau et à accepter les côtés de son être qui étaient étouffés dans les conditions de vie régnantes : le côté féminin de l'être humain (tout aussi présent chez l'homme que chez la femme) qui n'a pas de place dans ce monde « masculin et viril » ; la personnalité de l'individu, qui est un facteur gênant dans un monde structuré et objectivé, et enfin surtout *l'Être essentiel*, autrement dit la façon qu'a l'Être de se manifester comme la quintessence de l'homme en cherchant à percer en lui. Mais ce n'est que dans la mesure où celui-ci trouvera son centre de gravité « juste » dans son corps que tout ce qui a été refoulé pourra resurgir et renaître.

Toutes les fonctions propres au Moi hypertrophié – la froide raison, l'attention fixatrice, l'aptitude à constater objectivement, l'attachement tenace à tout ce que l'esprit a fixé, l'« agir », la pensée rationnelle, la volonté ferme, la faculté d'organisation – tout cela appartient à une forme de conscience dont le centre est situé dans la partie supérieure du corps. Plus l'homme s'identifie avec ce Moi, plus il perd le contact avec la Terre maternelle qu'il porte en lui. La prise de conscience de sa totalité lui fait comprendre cela et c'est du geste qui le relie à nouveau à la Terre maternelle de son existence que pourra renaître cette totalité : le côté féminin occupera alors sa place, l'individualité reprendra ses droits, la vie et l'Être supranaturels

se répercuteront dans la personnalité existentielle et c'est alors seulement que l'homme pourra devenir une personne.

C'est dans le mouvement vers le bas que les tensions se dissipent, que l'attitude de défense du Moi cède, et c'est grâce au contact avec le centre vital, le centre originel, que l'homme retrouve la « forme » conforme à la totalité de son être. La douleur qu'engendre avec le temps toute tension, manifeste la tension « juste » inhérente à tout ensemble vivant et aboutit à la « forme » correspondant à l'être essentiel. La « forme juste » se développe dans une alternance continue de tension et de détente.

Dans un tout harmonieux, tension et détente forment un système « organique », se complètent simultanément ou en alternance. Toute tension « juste » contient un désir de détente, tout état de détente contient une tension potentielle. Derrière la polarité dynamique tension-détente, c'est la loi de l'ensemble, du Tout, qui est à l'œuvre. Elle tend à l'harmonie des rapports dont le critère est la « forme préétablie ». Chaque déséquilibre, chaque dérangement venant rompre cette harmonie appelle la restauration de l'ordre conforme à l'essence de l'homme, ordre qu'il est possible de rétablir dès que l'accès à la force compensatrice du fond de l'être est à nouveau ouvert.

Le sens de tout *exercitium* véritable concerne l'homme dans sa totalité, donc également son corps ou plus exactement l'homme en tant que « corps qu'il est ». Ainsi l'exercice de la détente au service de la Voie ne porte-t-il pas seulement sur la musculature du corps, mais sur le corps dans lequel le Moi défensif de l'homme s'est incarné d'une certaine façon et auquel il s'attache.

L'exercice de la détente ainsi compris devient quelque chose d'extrêmement exigeant. Il signifie, en effet, que l'homme doit se libérer des attitudes profondément ancrées en lui, qui empêchent son contact avec l'Être, car elles sont l'expression de l'homme uniquement centré sur le Moi égocentrique et

permettent à ce Moi de se renforcer de plus en plus.

Mais pour que celui qui pratique soit prêt à se débarrasser, à se détacher de ce Moi au point que se révèle à lui l'unité du fond de son être et qu'il soit capable pour ainsi dire de goûter la « qualité » spécifique de la signification transcendante de cette unité, de percevoir le Tout Autre auquel il a alors accès, de considérer sérieusement à la fois comme une promesse et un devoir la réalisation de sa « forme » propre, il doit avoir l'état d'esprit indispensable pour que toute pratique porte ses fruits : être imperturbablement axé sur le but toujours lointain de l'union définitive avec l'Être, dont le sens est la « renaissance » de l'homme à partir de son être essentiel. L'amélioration du rendement, de la capacité de travail et de la santé ne représente donc, de ce point de vue, qu'un résultat secondaire et non le sens de l'exercice.

Il y a notamment un exercice de la détente qui consiste à concentrer alternativement toute son attention sur chacun des membres du corps pour sentir la tension accumulée en eux et se lâcher au fur et à mesure. Mais cela ne mène pas bien loin. C'est seulement à partir du moment où l'on devient capable de se laisser glisser sans résistance dans ses membres devenus lourds et où l'on parvient ainsi sans s'endormir à percevoir la modification qualitative intervenue dans sa façon « d'être là » que le sens profond de la détente devient une réalité. Mais cela implique que l'on soit capable de sentir avec calme et de maintenir cet état pendant un certain temps ainsi que d'en saisir toutes les significations. L'état de détente parfaite s'accompagne d'une incapacité passagère de se mouvoir. Cela signifie, d'une part, qu'il y a diminution du tonus musculaire nécessaire pour que le corps réagisse aux impulsions de la volonté et, d'autre part, que le Moi sous l'emprise duquel se trouve en général l'homme s'est intégré à un ensemble plus vaste.

Dans cet état de détente totale, quelque chose de qualitativement nouveau peut apparaître en l'homme. Cela se

manifeste par une chaleur d'une qualité particulière : il a le sentiment d'être soutenu par une force qui dépasse ses propres limites et grâce à laquelle il « est là » plus que jamais, fondu dans un ensemble plus vaste et pourtant en même temps particulièrement recueilli en lui-même. Pour sortir de cet état dans lequel le Moi s'efface, bien que l'on reste pleinement conscient, il suffit de prendre une profonde inspiration (en bâillant par exemple) et l'on redevient maître de ses membres. Or, si la personne qui s'exerce a perçu le caractère particulier de cet état dans lequel elle ne s'appartenait plus entièrement tout en restant elle-même dans un sens plus large, elle conservera en elle quelque chose de la force mystérieuse inhérente à cet état. Sinon, elle se sentira seulement plus fraîche physiquement – et cela n'aura pas de signification plus profonde.

Ce qui se passe pendant les brefs moments où l'on pratique l'exercice particulier de la détente ne peut porter ses fruits que si l'on se contrôle constamment, que ce soit en position assise, debout, en marchant ou encore pendant toutes les activités quotidiennes. Grâce à cet exercice particulier se développe l'organe qui permet à l'homme de prendre conscience de ses «mauvaises» tensions. Cet exercice lui donne également la possibilité de faire disparaître ces tensions pour restaurer toujours la tension «juste» à la place. C'est grâce à lui que se forme la « conscience corporelle ». Elle se manifeste pour ainsi dire automatiquement dans chaque « mauvaise » tension perçue de même qu'à travers les corrections qui s'effectuent de plus en plus spontanément. Mais seule l'épreuve de la vie quotidienne permet de se rendre compte de la véritable signification du *Hara* dans le juste rapport tension-détente et de comprendre à quel point la tension « juste » implique la suppression des « fausses » tensions et que le sens de la véritable détente n'est pas la dissolution, mais la tension « juste ».

Il est caractéristique de notre époque que l'homme ne recherche toujours que des moyens de parvenir à la détente, à

la décontraction, mais ne se préoccupe guère de la tension « juste ». Cela révèle combien les mécanismes de la vie sont devenus complexes et il est à craindre qu'il n'y ait pour l'homme d'autre issue que de tomber dans une totale dissolution, par opposition aux systèmes et structures sclérosés. Mais cela ne le ferait pas sortir du cercle vicieux.

De même, il est mauvais de terminer l'exercice de détente par une tension résultant de la volonté. Si l'on parvient à la détente totale, ce qui suppose aussi que l'on se soit libéré des scléroses liées aux catégories du Moi, cela donne naissance à quelque chose qui devrait se répercuter aussi favorablement sur l'attitude à adopter vis-à-vis du monde. Mais cela n'est pas le cas lorsque la détente aboutit à une dissolution totale ou encore lorsque le sujet retombe – pour ainsi dire inévitablement – dans un état de tension « fausse » après s'être détendu.

Il n'y a véritablement détente que lorsque celui qui s'exerce sent monter des racines secrètes de son être une force qui le met en « forme » et l'y maintient. Celui qui parvient, au cours de l'exercice, à faire disparaître une tension « fausse », est non seulement libéré de toutes les entraves qui lui bloquaient la voie, mais il perçoit également la « forme » qui était dissimulée, prisonnière, à cause de toutes les tensions qu'il avait en lui.

L'exercice de détente bien compris ne se limite jamais à éliminer une crispation, une tension. Il s'agit plutôt de parcourir infatigablement le même cercle qui va de la prise de conscience des « mauvaises » positions à leur remplacement par la « forme juste ». L'exercice de la détente n'est « juste » que si *la roue de la métamorphose*^[15] ne cesse de tourner, si, après s'être libéré d'une forme défectueuse, celui qui s'exerce s'appuie avec confiance sur une base, sur des racines solides, puis fusionne avec le fond transformateur pour que soit engendrée une forme nouvelle qui, à peine née, courra le risque de se scléroser et devra donc être reconnue comme telle, lâchée, abandonnée à son tour, puis unie à nouveau à ce fond et ainsi de suite.

L'exercice de la détente compris comme moyen de progression sur la Voie consiste donc à se défaire d'une forme défectueuse de caractère personnel pour en acquérir une nouvelle, se développant à partir du fond de l'être et témoignant le mieux possible de ce dernier. « Force » n'est ici, répétons-le, pas pris au sens d'« aspect extérieur que l'on peut photographier », mais recouvre une façon personnelle d'être là, d'être présent au monde, dans laquelle l'homme se sent « juste » intérieurement et, parallèlement, se présente et se comporte extérieurement de manière conforme à son être essentiel.

L'exercice de la respiration

Rien ne permet mieux que la respiration de prendre conscience de notre appartenance à la Grande Vie. Aussi n'existe-t-il pas d'exercice au service de la Voie qui ne tienne compte de la respiration. Par l'intermédiaire de celle-ci, nous appréhendons directement la vie dans son mouvement de transformation. Si nous réussissons à percevoir la loi de transformation qui se manifeste et s'exerce dans la respiration, si nous parvenons à saisir toute sa signification et si nous apprenons à nous régler sur elle, c'est que nous sommes déjà sur la Voie. Dans les lignes qui suivent, la respiration sera considérée uniquement sous l'angle de la Voie intérieure.

L'exercice de la respiration comporte trois étapes. Dans la première, il s'agit de prendre conscience de la respiration au sens physique du terme, de la corriger et de l'exercer pour servir le Moi élémentaire et sa santé. La deuxième consiste en la prise de conscience, la correction et la pratique de la respiration « personnelle ». Cet exercice est au service de la *personnalité* qui fait ses preuves dans le monde si elle sait faire alterner affirmation de soi et don de soi. Ce n'est pas le corps que l'on exerce ici, mais la personne, pour parvenir, grâce à la respiration, à la forme existentielle « juste ». Quel que soit son rôle dans la vie, l'homme ne trouve l'énergie nécessaire à l'action, ne produit un travail adéquat, n'établit des rapports non égocentriques, autrement dit ne parvient au contact « juste » que si sa respiration est « juste ». Une respiration troublée ou haletante indique que la personne elle-même est troublée.

Dans la troisième étape, il s'agit de la prise de conscience de l'exercice de la respiration au service de la transcendance, c'est-à-dire dans le but d'acquérir cet état de l'être tout entier dans lequel l'homme en tant que *personne* est transparent à l'Être présent en son être essentiel.

À chacun de ces stades, l'homme ne « se remet en ordre » par l'exercice de la respiration que s'il réussit à s'ancrer dans le centre vital, car c'est pour lui la seule façon de se libérer de tout ce qui, lorsqu'il respire mal, gêne sa santé, sa « forme » existentielle et le développement de son être essentiel.

Il existe une grande variété d'exercices respiratoires inventés par l'homme, qui sont sujets à contestation. On peut, en effet, se demander dans quelle mesure ils atteignent le but particulier qu'ils étaient destinés à remplir, par exemple réussir une performance ou encore corriger une infirmité physique. En revanche, il est un exercice de la respiration valable pour n'importe quelle étape et qui est incontestable : c'est celui qui exerce, rétablit ou consolide la respiration voulue par la nature et correspond au mouvement de transformation originel. « *Exercer* » cette respiration signifie apprendre simplement à la *laisser venir*.

La respiration « juste » n'est pas le produit de la volonté, mais va et vient d'elle-même, sans que le Moi agisse, consciemment ou inconsciemment. Si le mouvement naturel du diaphragme est réduit, le relais est pris par un mouvement des muscles auxiliaires situés plus haut. Tout exercice « juste » de la respiration « physique » a pour but de restaurer la respiration diaphragmatique. Cela a un effet salutaire à tous les niveaux. Tout d'abord, au stade élémentaire, c'est-à-dire lorsque la respiration thoracique est limitée et la respiration profonde impossible, comme dans les cas d'affections pulmonaires ou de troubles cardiaques (pseudo-angines de poitrine).

Au niveau de la personnalité existentielle, la respiration bloquée en haut indique que l'homme est prisonnier du Moi qui reste toujours sur la défensive et, par conséquent, n'est pas encore vraiment ouvert à autrui ni au monde. Son Moi manquant de confiance lui fait croire qu'il doit tout faire et tout surveiller lui-même, donc aussi la respiration. Il ne la laisse pas venir et partir naturellement, mais la force et déforme l'expiration complète, profonde, par une résistance. En d'autres

termes, il ne sait pas lâcher prise ni s'abandonner. Aussi cet inconscient blocage respiratoire signifie-t-il un blocage sur la Voie intérieure qui exige le lâcher-prise, l'abandon du Moi.

La première chose à apprendre est donc : laisser s'accomplir de lui-même le phénomène de la respiration. Cela est beaucoup plus difficile que l'on a tendance à le croire. Il est difficile de faire disparaître la tension involontaire due au Moi toujours inquiet, qui se manifeste par un contrôle et un blocage inconscients de la respiration. On s'en rend compte la première fois que l'on fait attention à sa respiration. Le rythme vivant, naturel, est aussitôt rompu. La respiration s'arrête et le débutant a l'impression de ne pouvoir tout simplement plus respirer comme il faut et il étouffe.

L'homme a un long chemin à parcourir – même s'il ne souffre pas de troubles respiratoires – pour apprendre à bien respirer *consciemment*, en laissant venir naturellement la respiration. L'exercice de la respiration « juste » est un exercice fondamental qui, lorsqu'il est compris comme *exercitium*, est utile tant aux bien-portants qu'aux malades. Même le non-débutant ne peut en être tenu quitte.

Un maître Zen questionné sur sa façon d'exercer la respiration répondit : « Je m'efforce depuis trente ans d'observer consciemment ma respiration sans la troubler ». C'est en pratiquant cet exercice que l'homme saisit pour la première fois tout le poids de la sagesse séculaire qui conseille, en présence de tout phénomène survenant dans la vie, de « voir comme si l'on ne voyait pas » et d'« agir sans agir ». C'est avec étonnement et dépit que le débutant fait l'expérience que tout son savoir sur la respiration « juste » ne lui sert à rien.

Bien qu'il sache qu'il doit la laisser venir, il lui est encore impossible pendant longtemps d'éliminer toute intervention de la part de son Moi. Il oppose sans cesse une résistance à l'expiration, alors que celle-ci n'est encore qu'à mi-course et il inspire plus ou moins. On dirait qu'il n'ose pas se laisser aller

entièrement dans l'expiration et craint de ne pas avoir assez d'air s'il n'aide pas lui-même sa respiration... Mais, de ce fait, il se barre l'accès à la transformation et au devenir qui vient du fond de son être, et ce sur tous les plans. C'est vraiment un grand moment que vit le débutant lorsqu'il réussit pour la première fois à laisser aller et venir son souffle de façon vivante, naturelle et, en fait, conforme à lui-même, tout en conservant pleinement conscience.

Ainsi, la respiration « juste », qui est entravée lorsque le centre de gravité est situé trop haut, se rétablit naturellement dès que l'homme trouve son centre de gravité « juste ». À peine s'est-il « installé » en son centre, ancré dans le *Hara*, que son diaphragme s'ouvre, son souffle va et vient librement, pouvant alors porter ses fruits dans tous les domaines. Aussi toute thérapeutique respiratoire comme tout exercice de respiration doivent-ils commencer par l'acquisition du centre de gravité « juste ». Tant qu'il n'aura pas été trouvé et consolidé, tout effort pour respirer sera vain, et notamment si la volonté entre en jeu.

Il nous paraît opportun ici de faire une remarque sur les exercices de *yoga* que tant de gens pratiquent aujourd'hui sous la direction de maîtres plus ou moins qualifiés. Il est bien connu que ces exercices ont des effets très divers. Certaines personnes s'en trouvent bien, d'autres mal. Pour en comprendre les raisons, il faut savoir que le véritable sens du *yoga* est de trouver et de réaliser son « vrai Soi », mais que, souvent, aussi bien les maîtres que les élèves ont perdu de vue ce sens ainsi que les moyens d'y parvenir. *Yoga* signifie littéralement : « joug reliant au véritable fond de la vie ».

Les exercices de *yoga* qui se limitent uniquement au travail du corps ont bien peu en commun avec ceux qui visent à rendre l'homme « complet » et sain grâce à son union avec le fond de l'Être. Les premiers ne sont, en fait, rien d'autre qu'une gymnastique faisant du *yoga* un simple exercice physique destiné à améliorer la santé, à accroître la volonté et à favoriser l'efficacité. Cela peut s'avérer utile et vivifiant, mais n'apporte

rien au développement *intérieur* de l'homme. Le chemin qui mène au véritable but du *yoga* doit nécessairement être différent selon l'état d'être dans lequel se trouve au départ le débutant.

Le maître hindou, le *guru*, a affaire dans son pays à des gens fondamentalement différents des Occidentaux. L'Hindou, comme tout Oriental, n'offre pas, pour l'exercice de la respiration, le même « terrain » que l'Occidental. La différence porte à la fois sur l'attitude générale face à la vie et sur l'état d'être tout entier de l'homme.

Étant donné la tradition religieuse de l'Orient, aux racines depuis toujours profondément enfoncées dans le recueillement méditatif, l'exercice de la respiration signifie tout naturellement pour l'Oriental *exercitium*, moyen de progression sur la voie intérieure. Aussi est-il à peine besoin de souligner le sens spirituel de la respiration. De même, les textes religieux et les formules de prière que le maître donne à l'élève comme introduction et qui accompagne la méditation trouvent « un terrain » déjà préparé et sont accueillis par des personnes qui y sont naturellement ouvertes et en comprennent le sens profond.

Chez l'élève occidental, ils ne suscitent souvent qu'une pseudo-religiosité momentanée qui n'est pas fructueuse ou encore une élévation de l'esprit prétentieuse et de courte durée. Ils ne parviennent que très rarement à modifier de façon durable l'état d'être tout entier de la personne. La plupart du temps, la « préparation spirituelle » est complètement laissée de côté et l'exercice n'est plus conçu que comme un simple moyen de se maintenir physiquement en forme et de favoriser la santé. C'est là que l'on remarque combien la façon d'être de l'Européen est différente de celle de l'Oriental.

Tandis que l'Hindou a une tendance naturelle à se relâcher vers « le bas » et court le risque de tomber dans la dissolution, l'Occidental souffre généralement de la prédominance du Moi et d'une trop grande tension vers « le haut ». Pour celui-ci, excès de

volonté ; pour le premier, danger d'une nonchalance conduisant au laisser-aller ; pour l'un, le désir de tout faire par soi-même ; pour l'autre, un trop grand laisser-faire ; d'un côté, la tendance à mettre l'accent sur l'inspiration à se maintenir « en haut », de l'autre, le danger de trop se lâcher vers « le bas » et de tomber dans une sorte d'état semi-conscient, etc. Sachant que la « caisse de résonance » et le lieu de la manifestation de l'Absolu est l'homme *tout entier*, il s'agit donc, si l'on veut ouvrir celui-ci à l'Absolu, de l'aider à trouver sa totalité et, par conséquent, à acquérir ce qui lui *manque* et à éliminer ce qu'il a en excès.

La différence entre le type oriental et le type occidental se trouve aussi parmi les occidentaux. On ferait mieux de parler d'un type « yin » et d'un type « yang ». Tout maître de Yoga doit se rendre compte qu'il a devant lui les deux ; par conséquent il doit différencier son enseignement en fonction de chaque type.

Ce qui fait défaut au type yang c'est, pour s'exprimer de façon peu nuancée, le « haut » plutôt que le « bas ». C'est sans doute l'une des raisons pour lesquelles on souligne aux Indes, dans l'enseignement du *yoga*, l'importance de l'inspiration volontaire et la nécessité de maintenir le souffle à la fin de l'inspiration. Certes, le vrai maître demandera toujours à ses élèves de se détendre au début de chaque exercice, mais il ignore souvent que c'est précisément cette décontraction qui pose un problème différent au type Yang et au type Yin.

L'exercice de la respiration « juste » doit commencer par une « descente vers le bas », c'est-à-dire mettre l'accent sur l'expiration. Si l'exercice débute, au contraire, par une « montée vers le haut » et, de plus, fait appel à toutes les forces de la volonté, il se produit quelque chose qui correspond à l'idée préconçue que l'Européen se faisait des résultats de l'exercice et qui, par conséquent, l'enthousiasme, mais, en même temps, le pousse à superposer une forme artificielle, pur produit de sa volonté, à un état de tension déjà existant ou bien à un état de dissolution. Il en résulte dans le meilleur des cas que l'homme éprouve immédiatement après l'exercice le sentiment d'avoir

accru sa force vitale et se sent peut-être pour un moment en « forme » sur le plan physique.

Mais cela entraîne un renforcement de l'hypertrophie préexistante des structures du Moi et de la volonté, et à l'impression de force fait soudain place un relâchement total. Il s'ensuit une tension pouvant engendrer des crises d'asthme au lieu de la forme « justement tendue » qui était initialement recherchée. Il peut aussi advenir qu'à la forme artificiellement acquise succède un état d'épuisement. Découragé, l'homme cesse alors de s'exercer.

Même chez les personnes manquant de volonté, une discipline de la respiration uniquement centrée sur l'inspiration ne donne qu'en apparence des résultats positifs. Chez ces personnes, le Moi n'a généralement pas été formé comme il faut pendant l'enfance. Mais, dans ce cas, pour que le Moi se forme bien, le contact avec le fond de l'être est indispensable. Or, les personnes qui manquent de volonté et de consistance ont souvent une respiration superficielle et présentent dans la partie supérieure du corps une tension anxieuse qu'il faut arriver à faire disparaître. Ce sont donc justement ces personnes qui doivent apprendre en premier lieu le « mouvement vers le bas », car c'est seulement des « profondeurs » que peut monter la « juste » tension vers le haut.

L'homme qui exerce la respiration perçoit des choses différentes au cours de cet exercice selon qu'il se trouve à l'un ou l'autre des trois stades.

Au premier stade, il considère la respiration comme un phénomène extérieur à lui-même, comme une fonction pouvant être séparée de la totalité de sa personne et contrôlée comme un élément autonome. Ainsi, il ne s'exerce pas encore en tant que corps qu'il *est*, mais traite le corps qu'il *a* comme un instrument désaccordé qu'il voudrait accorder de nouveau. Dans le meilleur des cas, cela a pour résultat de lui apprendre à respirer, chose utile sur le plan de la santé, mais qui n'apporte rien sur le plan

intérieur. L'exercice ne prend son véritable sens que lorsque l'homme commence à s'exercer par la respiration comme personne et non plus seulement comme corps. C'est ce à quoi aboutit le deuxième stade de l'exercice.

Au cours de cette deuxième étape, l'homme prend conscience de lui-même à travers sa respiration. En tant qu'être existentiel, il doit être capable de s'affirmer, d'œuvrer de façon objective et d'aimer d'un amour non possessif, toutes choses impossibles tant qu'il est dominé par le Moi égocentrique. Et même lorsque l'homme ne souffre pas de troubles respiratoires, cela se reflète dans sa respiration superficielle. Corriger la respiration signifie, à ce niveau-là, bien plus que le simple rétablissement d'une fonction physiologique. Il s'agit alors de se développer et de devenir une *personne* qui met avec confiance son Moi au service de ses semblables et du monde.

Celui qui exerce la respiration apprend à reconnaître combien il lui est difficile d'y parvenir, toujours préoccupé qu'il est de son sort, toujours sur la défensive vis-à-vis du monde. Il fait l'expérience que la respiration superficielle est l'expression d'une identification avec un Moi qui ne cherche sans cesse qu'à se défendre et qui, par conséquent, ne peut jamais se lâcher comme il convient et ne réussit donc pas non plus à respirer pleinement et librement. Il ne suffit pas ici, pour corriger la respiration, d'insister sur l'expiration ; il faut se laisser porter, c'est-à-dire *se lâcher* dans l'expiration. Ainsi, il ne sert à rien, sur le plan de l'évolution de la personne, de décontracter les épaules et le cou, par exemple, par des massages. Ce qu'il faut faire, c'est apprendre à se lâcher, à lâcher prise à cet endroit. Cela implique une attitude de l'homme fondamentalement différente. Il faut un certain temps pour apprendre que la respiration « fausse » représente une attitude défectueuse de soi-même, autrement dit que ce n'est pas le corps qui respire mal, mais que c'est la *personne* qui est là d'une façon « fausse », c'est-à-dire qu'elle n'est pas dans la « forme juste ». Pour acquérir cette dernière, il ne suffit pas de comprendre

conceptuellement la signification fondamentale de la *respiration*, il faut également la saisir de l'intérieur.

La respiration n'est pas seulement le fait d'aspirer et de rejeter de l'air ; c'est, en fait, un mouvement fondamental de la vie. Du point de vue de la personne, ce n'est pas une fonction isolée, mais un rythme qui se répercute dans l'ensemble vivant qu'est l'homme – non seulement au centre du corps, mais aussi dans tous les domaines de l'âme et de l'esprit – et par lequel l'être humain s'exprime et se réalise à la fois. À la façon dont un homme respire, on peut deviner son attitude générale face à la vie.

Toute modification durable de la respiration suppose un changement d'attitude vis-à-vis de soi-même et de la vie et, inversement, l'exercice personnel de la respiration transforme l'être tout entier. Comme toutes les « fausses » attitudes corporelles, un rythme « faux » de la respiration ou une arythmie sont l'expression d'un blocage ou d'une altération du Grand Souffle, du Grand va-et-vient indispensable à une vie saine, sur quelque plan que ce soit. La respiration « fausse » signifie que l'homme s'oppose au *rythme fondamental de la vie*, faisant alors obstacle au mouvement de transformation de sa personne et l'empêchant ainsi de devenir ce qu'il est au fond de lui, dans son être essentiel, et qu'il voudrait donc être et devrait devenir.

C'est dans la respiration que l'on voit de quelle façon et à quel point l'homme obéit à la loi de la transformation qui se manifeste à travers l'alternance du *yin* et du *yang*, du Grand va-et-vient, de la mort et du devenir. Il contrevient à cette loi lorsqu'il accentue l'un des pôles au détriment de l'autre. Certes, la vie moderne avec ses horreurs et ses tentations, le surmenage et les exigences qu'elle impose, les frustrations qu'elle entraîne, fait sans cesse perdre à l'homme l'équilibre entre les deux pôles et le pousse à se fixer sur l'un des deux ou à s'y perdre. Et il lui est ensuite difficile de retrouver la « forme juste ».

Mais que signifient ces deux pôles qui déterminent le rythme de la vie et entre lesquels elle oscille continuellement ? L'un représente le mouvement qui tend vers l'*individuation* et l'accomplissement de la *forme prédestinée (yang)* et l'autre la *dissolution* de cette forme *dans la grande unité de l'Être (yin)*.

Toute forme existentielle court le risque de se scléroser et doit être à nouveau fondue. Mais toute fusion tend également à se prolonger éternellement et mène donc à la dissolution au lieu de puiser dans sa force unificatrice l'énergie nécessaire à engendrer une nouvelle forme. *Durcissement, sclérose* et *dissolution* sont les deux dangers essentiels dont est menacé le mouvement de transformation, qui est le véritable sens de la respiration « juste ». Ainsi, exercer la respiration signifie sur tous les plans travailler à rétablir des conditions favorables à la poursuite harmonieuse du mouvement de transformation. Or, le fait d'être ancré dans le centre vital, dans le *Hara*, élimine justement les deux facteurs qui peuvent bloquer le mouvement de transformation, car cela a pour effet de supprimer, de « dissoudre » tensions et scléroses, et d'engendrer la tension « juste » et la forme transparente à l'Être, lesquelles donnent tout son sens à la « dissolution ».

La « forme juste » de l'homme se situe à deux niveaux : celui de la capacité à vivre en ce monde, et celui de la transparence à l'Être. Combien de fois ne voit-on pas un homme échouer dans son entreprise parce que, au moment décisif, ses facultés, ses connaissances lui font défaut. Ce « blocage » provient généralement de ce qu'il s'imagine ne pas pouvoir se permettre une défaite. Il lui manque la confiance. Seul celui qui a maintes fois observé la peur qui le saisit lorsqu'il s'agit de laisser simplement venir la respiration, dans toute son ampleur – et en particulier lorsque arrive le moment de se laisser aller dans l'expiration – sait à quel point l'homme manque, en règle générale, de la confiance fondamentale en la vie.

Ce dernier a tant de difficulté à relâcher la tension d'éveil du Moi toujours sur ses gardes parce qu'il croit, jusqu'au plus

profond de son inconscient, que cela constitue un danger pour lui. Pour comprendre combien cette peur est universellement ancrée en l'homme, il suffit de penser à cette résistance, à cette crainte soudaine que chacun de nous a éprouvée au moment où il allait s'endormir : c'est comme si quelque chose nous faisait reculer lorsque nous sommes sur le point de nous soumettre à l'action secrète de la nature, en l'occurrence au rythme de la respiration spécifique du sommeil. Il s'agit, en fait, du Moi qui a peur de s'endormir au moment où l'homme bascule dans le sommeil.

Mais ce qui apparaît très clairement à certains moments n'est pas limité à ces moments précis. Cette résistance du Moi s'oppose à l'action bienfaisante de la nature, qui œuvre sans cesse en secret au fond de nous, et aux forces salutaires qui en émanent. Il n'y a pas de véritable « guérison » qui ne soit favorisée par un rassemblement de la force vitale dans le *Hara*. Mais l'homme qui est toujours sur le qui-vive veut y parvenir lui-même, et il résulte également de cette attitude qu'il ne laisse pas sa respiration aller et venir librement.

Il faut en général un temps assez long pour que le débutant comprenne que la respiration ne dépend pas, au fond, de sa volonté, mais que « quelque chose en lui respire ». C'est justement par la respiration qu'il doit apprendre à faire confiance à la Grande Force et à l'éprouver, cette force qui lui permet de rester en vie sans la moindre participation consciente de sa part.

Celui qui ressent vraiment pour la première fois la différence entre « *ce qui respire en lui* » et le fait qu'« *il respire* », vit une expérience qui compte parmi les plus grandes, les plus impressionnantes et les plus heureuses qui puissent être données à l'homme commençant à avancer sur la Voie qui révèle la Grande Vie. (Il faut souligner à ce propos que, souvent, le débutant s'imagine trop tôt avoir vécu cette expérience.) À la suite d'une telle expérience, il a une plus grande facilité à laisser venir ce qui doit venir et à s'effacer en tant que personne

« agissante ». Puis un jour, il découvre que, sur le chemin qui mène au vrai Soi, il ne saurait y avoir d'action volontaire que pour éliminer ce qui ne doit pas être. En revanche, tout ce qui doit être émerge tout naturellement des profondeurs dès que la voie est libre.

Ici, une question se pose : la personne qui n'a jamais entendu parler d'exercices de respiration ne se laisse-t-elle pas en général aller spontanément à la respiration naturelle, sans intervenir volontairement dans ce processus, et alors à quoi bon l'exercice ? Il est évident qu'elle cesserait de vivre si elle ne s'en remettait pas à cette respiration automatique. Mais dans la pratique de la voie, il s'agit de *prendre conscience* de la vie et de l'être qui sont en nous. La *prise de conscience* de la respiration en tant que mouvement fondamental de la vie est un facteur décisif de progression sur la voie. L'action cachée de la nature en l'homme ne contribue pleinement au développement de ce dernier que s'il a conscience de la signification de cette œuvre secrète. *L'être humain* ne peut mûrir et s'accomplir qu'en devenant conscient des grandes lois de la nature que la Nature inconsciente, elle, vit naturellement. Mais la prise de conscience dont il est question ici est d'une nature particulière. Aussi celui qui s'exerce ne doit-il pas se contenter de se demander : « Que faut-il percevoir consciemment au cours de la respiration comme Grande Loi ? », mais également : « De quelle nature est la forme de conscience qu'il s'agit de développer ici ? »

En fait, la prise de conscience particulière dont il s'agit à propos de la Voie intérieure est tout d'abord très difficile à saisir parce que l'esprit fixateur de l'homme a tendance à tout percevoir – et même sa propre personne – comme un *objet* dès qu'il porte son attention sur quelque chose. Ainsi, comme le dit le Maître *Zen*, lorsque l'homme croit considérer quelque chose d'intérieur, il en fait simplement quelque chose d'extérieur. Mais, ce faisant, il transforme ce qu'il voulait percevoir au point de le rendre méconnaissable. Tout ce qu'il « fixe » s'insère aussitôt dans le cadre de ses représentations et de ses

concepts, c'est-à-dire dans les catégories propres à la conscience objectivante de son Moi égoïcentrique. L'homme doit précisément chercher, à travers l'exercice, à dépasser cette vue qui rend la vie méconnaissable.

La prise de conscience dont nous parlons ici est donc nécessairement quelque chose de différent. Il s'agit de prendre conscience de la vie, telle qu'elle se manifeste par la respiration, ainsi que de ses rythmes, non de « façon *objectivante*, mais plutôt en la percevant *intérieurement*, comme un mouvement vivant qui fait *partie intégrante de soi*, mouvement que l'on est – pourrait-on dire – du fait même que l'on respire.

La *perception intérieure* de la vie qui agit en nous est fondamentalement différente du processus de constatation, de fixation et de compréhension d'un phénomène extérieur. Dans ce dernier cas, l'homme est un observateur se tenant à distance de la chose perçue. Dans la perception intérieure, en revanche, la chose vécue ne fait qu'un avec le sujet qui la vit, et elle le transforme du moment qu'elle se fait percevoir. Chaque fois qu'une expérience vécue contribue à l'évolution de l'homme, c'est la *connaissance intérieure* de la chose vécue qui est secrètement à l'œuvre et non le fait *d'avoir* cette expérience, comme on a ou possède un objet.

C'est seulement la prise de conscience intérieure qui permet à l'homme de retrouver l'union avec la réalité originelle de la vie et, par là même, de se transformer. Cette union, il la déforme, lui porte atteinte et finalement la perd pour la simple raison qu'il s'en détache nécessairement dans la forme de vie propre au Moi et dans la forme de conscience qui caractérise ce dernier. Il pêche contre l'unité originelle par le fait même qu'il s'identifie totalement avec les structures et les valeurs du Moi existentiel, s'attache à elles et finit par juger uniquement en fonction de ce qui est fixe, établi, s'opposant formellement en cela à la loi de la transformation éternelle. Or, la vie ne se laisse pas fixer ni immobiliser en une position donnée.

Il ne saurait y avoir de lâcher-prise du Moi hypertrophié sans lâcher-prise de la forme de conscience liée à ce dernier. C'est seulement lorsque ce Moi *et* la forme de conscience qui lui est propre ont « fondu » que peut entrer en jeu et porter ses fruits la forme de conscience dont la nature est *conforme* à la vie, c'est-à-dire la *conscience intérieure*.

Alors que la conscience objectivante a son siège dans la tête, que sa faculté percevante est située « en haut », la conscience intérieure est une « *présence percevante du corps* ». Ce n'est pas un organe particulier, mais l'homme entier, dans tout son corps, qui perçoit. Cette forme de conscience est perturbée, voire effacée lorsque la conscience « siégeant dans la tête » domine. Aussi le développement de la conscience intérieure dépend-il étroitement du déplacement du centre de gravité du haut vers le bas. Être ancré dans le centre vital est la condition nécessaire et indispensable pour que la conscience « siégeant dans la tête » lâche prise. Et comme le fait d'être ancré dans le centre vital rend à nouveau possible le libre jeu de l'ensemble des membres et des fonctions, cela a également pour effet de donner à l'homme cette forme de conscience qui naît de la présence de l'être tout entier.

Tous les exercices ont pour but de faire sortir de l'ombre la conscience intérieure et de lui donner le rôle de premier plan qui lui revient de droit puisque c'est sur elle que repose, au fond, tout ce qui est ressenti par l'homme avant et même après la séparation entre les deux formes de conscience, objectivante et intérieure. C'est seulement quand la conscience intérieure est admise que l'union *consciente* avec les forces originelles de la vie peut s'accomplir d'une manière qui ne risque pas de détruire à nouveau cette union.

Ce n'est que s'il prend conscience de l'Origine, s'il « sent » la force venant du fond de son être, que l'homme peut vraiment mesurer à quel point il s'est éloigné de ce dernier en se laissant entraîner par sa conscience objectivante. Alors seulement, il est prêt à répondre à la voix qui le pousse à se renouveler à la

source de la vie et à devenir ainsi conforme à son être.

Dans la pratique du Chemin intérieur, tous les exercices, à quelque niveau qu'ils se situent, n'ont pas pour seul but de faire disparaître une forme défectueuse, mais visent également à faire acquérir la forme « juste ». Cela vaut donc aussi pour l'exercice de la respiration « juste ». Dans la première étape, il s'agit de remplacer la « forme » dans laquelle la respiration est maintenue et bloquée en haut, par une autre « forme » caractérisée par une expiration profonde, ce qui permet à l'air de pénétrer librement. Le sens du lâcher-prise est de pouvoir laisser venir, recevoir. Le mal de notre époque se trouve ainsi éliminé, l'homme ne cessant, en effet, de se plaindre de manquer d'air *parce qu'il* ne sait pas vraiment expirer à fond. L'exercice lui enseigne à expirer pleinement afin d'accorder la place qui convient à l'inspiration.

Dans la deuxième étape de l'exercice, l'homme apprend à se débarrasser d'une « forme » existentielle défectueuse et à trouver, en acceptant le libre va-et-vient de la respiration, une « forme » qui corresponde à la qualité d'une personne ouverte à la vie. La compréhension passe nécessairement par l'expérience : il faut d'abord faire l'expérience que toute chose entreprise, travail ou action, est gâchée dès que l'on « est là » dans une « forme » défectueuse, bloquée, et que l'on retient le souffle avec anxiété. L'entreprise réussit à partir du moment où l'on agit dans le calme d'une expiration, non à cause de l'air qui sort ou de la détente musculaire qui s'ensuit, mais parce que le fait de se lâcher élimine le Moi anxieux et permet aux facultés existantes de s'exercer.

C'est seulement si le Moi défensif et conservateur apprend à lâcher prise au cours de l'expiration que le terrain deviendra favorable au développement du Moi « juste ». Le lâcher-prise de la forme existentielle du sujet dominé par le Moi est la condition préalable à l'apparition de la personnalité « juste ». Celui qui réussit à se lâcher dans l'expiration fait, à travers l'inspiration, l'expérience de la liberté qui assure la personnalité « juste »,

c'est-à-dire solide, apte au travail et au contact humain. S'il se « donne » pleinement dans l'expiration, l'homme « reçoit » en retour une nouvelle personnalité : il se sent plus lumineux, plus libre et dans la forme « juste ». Mais tout lâcher-prise a pour condition préalable un fond, une base sur laquelle on peut s'appuyer, « s'installer » et c'est ce qu'apporte le *Hara*.

Dès que le lâcher-prise du Moi a commencé et qu'il se fait consciemment, dès que, par suite, l'homme manifeste une plus grande participation à la réalité concrète, au travail, ainsi qu'une plus grande ouverture à autrui et à la communauté, il montre qu'il entretient un nouveau rapport avec le monde et c'est justement ce rapport nouveau qui lui donne la possibilité de passer à la troisième étape de l'exercice.

Lorsque, à la place de l'affirmation de soi, apparaît le don de soi, et que, au lieu de se fermer, l'homme s'ouvre ; qu'il se lâche au lieu de s'accrocher ; qu'il désire servir au lieu de vouloir posséder, alors il est sur le point de devenir un homme « complet ». Il fait déjà sienne l'alternance du « devenir » et du « disparaître ». Il accomplira alors un pas de plus vers la transparence en apprenant à accepter consciemment de passer de l'état de la conscience caractérisée par la claire raison à la pénétration dans les ténèbres de la vie de l'inconscient. Ici encore, l'homme doit pour y parvenir exercer le geste de la confiance.

Abandonner les positions du Moi pour s'abandonner au fond demande plus de courage qu'on ne le suppose. C'est seulement peu à peu que l'homme apprend à connaître son obstination orgueilleuse et sa méfiance à l'égard de l'incompréhensible dont il participe pourtant dans son être essentiel. Mais cependant, s'il ose faire « descendre » son centre de gravité pour trouver le centre vital, s'il se sent emporté par le souffle de la Grande Vie au moment où il fait preuve d'une ouverture confiante, il acquiert une forme de confiance fondamentalement différente qui lui donnera l'accès aux profondeurs inconnues de la vie et, par là même, lui permettra de se trouver au sens profond du

terme. Seul ce nouveau sentiment de confiance originelle en la vie lui offrira la possibilité de s'épanouir à partir de son *être essentiel*, en homme libéré de l'emprise peureuse du Moi. C'est là le sens de l'exercice de la respiration au cours de la troisième étape. L'exercice sert, dans ce cas, à l'acceptation consciente de ce mouvement qui conduit à la *transparence*. C'est alors seulement que l'exercice de la respiration devient véritablement un *exercitium ad integrum*.

Celui qui aborde la troisième étape doit le faire de l'intérieur, car il s'agit de comprendre la loi originelle de la vie, cette loi qui crée les formes en silence et les reprend une fois qu'elles sont réalisées. L'homme doit apprendre à se soumettre consciemment à cette loi. Il faut que, grâce à l'exercice, il ressente chaque jour davantage à quel point sa conscience aux tendances fixatrices s'oppose au cycle continu du « meurs et deviens », au perpétuel mouvement qui va de la mort à la renaissance. Il doit reconnaître que cette volonté de conservation du Moi est une preuve de son manque de transparence et que c'est précisément cela qui étouffe en lui la vie authentique.

Certes, dès la seconde étape, l'homme fait un pas capital sur la Voie conduisant à la transparence de l'habitable qui le maintient prisonnier du Moi égocentrique. Il passe de l'état de Moi conditionné par les pulsions à un état qui lui permet de se donner au monde. Ce passage se fait naturellement chez toute « personnalité normale » et constitue un moment nécessaire dans l'éducation et la formation qui permettent d'acquérir celle-ci. Celui qui est déjà éveillé à la Voie découvre alors que, même s'il est parvenu à cette forme de personnalité, il est encore loin de la transparence, c'est-à-dire qu'il reste prisonnier d'une personne dont les structures de pensée, les valeurs rigides et les positions fixées une fois pour toutes empêchent la transparence à l'Être de se manifester.

Lorsqu'il a trouvé le centre « juste », l'homme sent s'éveiller son être essentiel : cela se traduit non seulement par la

sensation d'avoir été *délivré*, d'être plus libre dans son existence terrestre, mais également par le fait qu'il a conscience d'être *engagé, redevable*, vis-à-vis de l'Être. Il fait l'expérience d'une nouvelle forme de conscience. Toute vraie expérience de l'être est indissociable de l'éveil de la *conscience de Vivre*. Et toute progression sur la Voie au cours de la troisième étape est le fruit de cette nouvelle conscience.

Tout ce qui touche véritablement à cette conscience n'inclut pas uniquement un sentiment d'obligation, mais porte également *une promesse*. Cette promesse devient réalité si l'homme sait suivre la loi qu'il perçoit au fond de lui-même grâce à sa conscience intérieure. C'est à cette seule condition que les exercices pratiqués pendant la troisième étape porteront leurs fruits. Il lui faut, à la fin de l'expiration, s'en remettre avec obéissance et foi au mouvement de la vie et être pour ainsi dire « *aux aguets* » afin de prendre conscience du moment où cette abandon se produit.

L'homme qui a ainsi su s'abandonner jusqu'au plus profond de son être se trouve non seulement pourvu d'un Moi se rapprochant du Soi et, par-là, d'une plus grande lucidité, mais il devient également le témoin des forces auxquelles il s'en remet. La troisième étape prend son sens lorsque l'homme fait l'expérience – génératrice à la fois de bonheur, de certitude et de responsabilité – de son appartenance au fond transcendant, à ce fond qui le libère chaque fois de la forme acquise pour lui faire prendre une nouvelle forme, venue de l'être essentiel.

Ainsi apparaît, au cours de la troisième étape, une impulsion vitale nouvelle qui met la personne sur une voie nouvelle. C'est à ce moment-là seulement que naît un certain sentiment religieux, qui n'est pas nourri de représentations ou de projections concrétisant soit une peur soit un désir du Moi, mais qui exprime une expérience de l'Être inhérent à l'être essentiel, engageant et libérant le Moi tout à la fois.

Mais qu'y a-t-il de commun entre les trois étapes de l'exercice

de la respiration et le *Hara* ? En fait, chacune des étapes de l'exercice ne peut atteindre son but que dans la mesure où l'homme se libère de la prison de son Moi et trouve son centre vital. Le fait de trouver son centre vital est en soi une véritable expérience à travers laquelle l'homme s'ouvre aux forces profondes qu'il perçoit désormais consciemment.

La prise de conscience de ce contact avec une vie qui est en quelque sorte au-delà de la vie et de la mort lui permet de supporter la mort sans cesse renouvelée du Moi, condition requise pour que puisse avoir lieu une « nouvelle naissance ». C'est dans la mesure où l'on parvient à détruire l'échafaudage dressé par le Moi dans la partie supérieure du corps ainsi qu'à maintenir de façon durable son centre de gravité vers le bas que se forme cet état de l'être tout entier qui donne la possibilité de témoigner également du souffle de la vie dans tous les processus de disparition et de renouvellement de la vie quotidienne.

L'exercice de la respiration devient un *exercitium* lorsque le mouvement de transformation auquel il tend est exercé en pleine conscience et éternellement répété. La meilleure préparation à ces exercices est l'*exercice du silence* dans lequel il s'agit non de se concentrer sur un objet particulier, mais de libérer le plus possible la conscience de tout ce qui l'habite, c'est-à-dire de la rendre vide – ce qui, en réalité, veut dire qu'elle est toute remplie du mouvement de la respiration et du mouvement de transformation que constitue cette dernière.

Plus celui qui s'exerce réussit à faire l'expérience de sa personne en train d'inspirer et d'expirer et prend conscience de lui-même par la respiration, plus vite disparaît en lui l'observateur critique cherchant à guider la respiration et apparaît une forme d'observation intérieure, opposée à cette attitude première – c'est exactement à ce moment-là que le stade de la *concentration* sur la respiration fait place à celui de la *méditation* par la respiration.

La méditation, l' « agir » méditatif, est de caractère passif. Méditation vient de « meditari » : *être* conduit vers le centre. L'attitude conforme à l'exercice de la méditation consiste donc à laisser agir en soi la Grande Loi. Pour obéir consciemment à cette loi de va-et-vient qui se manifeste à travers la respiration, l'homme doit abandonner tout ce qui est acquis pour que puisse apparaître un renouvellement, né de la disparition de l'acquis.

Pour parvenir à cela, il faut, à chaque respiration, *abandonner* la forme périmée du Moi, la *livrer* au fond universel, *percevoir* le renouvellement qui s'y prépare et permettre à ce renouvellement conforme à l'être de *se manifester* dans une forme nouvelle, forme qui, à peine apparue, devra aussitôt être abandonnée à son tour. Par cet exercice de la méditation, l'homme fait donc consciemment l'expérience de ce qui se passe de toute façon en lui, à son insu, chaque fois qu'il respire.

C'est dans la position assise que l'exercice du silence se pratique le mieux. Droit et solidement ancré dans le *Hara*, celui qui s'exerce apprend à connaître le mouvement cyclique de la transformation éternelle dans ses phases principales : se lâcher, se livrer, s'unir avec le fond (s'abandonner), se retrouver dans une forme renouvelée, puis se lâcher à nouveau, etc. Ce mouvement correspond à une révolution de la « roue de la métamorphose », mouvement qui se retrouve dans toute méditation digne de ce nom.

En effet, que la personne se concentre ou non sur un contenu particulier au cours de la méditation, il s'agit toujours, dans toute pratique de la Voie intérieure, d'une seule et même chose : acquérir peu à peu la forme qui permet à l'homme de s'ouvrir à l'action de l'Être divin. Mais cela n'est possible que si la personne se trouve dans un état d'être qui garantit le mouvement de transformation. Aussi l'objet impératif de toute véritable pratique spirituelle est-il d'acquérir, par l'exercice du mouvement de la transformation, un état de l'être tout entier qui garantisse ce mouvement.

Mais cela implique que l'on abandonne chaque fois l'état d'être ancien, maintenu par le Moi, et que l'on pénètre profondément dans le fond, jusqu'à cette région où la lumière de la forme de conscience habituelle s'éteint et où l'être essentiel se met à briller. L'homme fait alors l'expérience d'une autre dimension, qualitativement différente. Et quand la « présence » de cette dernière se fait sentir dans tout le processus de la respiration, c'est comme si le temps s'arrêtait, on n'est même plus à proprement parler « dans l'espace ».

Tout ce qui peuple la forme de conscience habituelle a disparu. Soudain, ce qui était ressenti comme un vide effrayant par le Moi égoцентриque devient une plénitude que les mots ne sauraient exprimer et qui pénètre l'homme tout entier, lui donnant force, lumière et chaleur. Ce sentiment de plénitude qui apparaît dans le fond et se manifeste pendant toute la respiration peut être vécu à des niveaux très différents. Tous les degrés de transparence sont possibles depuis les manifestations à peine perceptibles qui, sitôt ressenties, disparaissent, jusqu'aux Grandes Expériences qui submergent l'homme, depuis les simples éclairs jusqu'à une sensation persistante. L'essentiel, c'est que la personne s'exerce, d'une part, à percevoir les manifestations les plus discrètes sans chercher à les fixer, à les faire durer, et que, d'autre part, elle apprenne à recevoir cette expérience comme un don et à ne jamais s'attendre à ce que ce don ait lieu et surtout à ne jamais vouloir le provoquer.

Le débutant, qui, souvent, ressent quelque chose d'extraordinaire et de bienfaisant la première fois qu'il fait l'exercice du silence, commet généralement l'erreur d'attendre que cette expérience se reproduise la fois suivante. Or, elle ne se renouvelle pas. Il peut s'écouler des mois, même des années avant qu'il ne se sente à nouveau submergé par quelque chose d'aussi fort.

Certes, l'exercice régulier et exécuté comme il convient lui donne un certain contact avec l'être, qui le rend heureux et

persiste même quelque temps après l'exercice. Le renforcement de ce contact se fait dans le silence, au fur et à mesure que se forme le « corps juste » qui, dès que l'homme s'écarte de la forme « juste », s'en aperçoit et la lui fait reprendre aussitôt. Le but même* de l'exercice n'est pas de faire vivre « quelque chose de beau », mais de favoriser la transformation qui permet de servir de façon « juste » le Tout Autre. Et lorsqu'il nous a été donné une fois de prendre conscience du bonheur que dispense la présence du Tout Autre dont l'action créatrice est libératrice, pour que cette expérience ait une durée bénéfique, il est absolument indispensable que nous ne nous maintenions pas dans cet état de bonheur, mais au contraire que nous progressions de plus en plus sur la voie de la transformation.

Voici quelques indications sur la façon dont l'exercice de la méditation en silence doit être accompli. Dès que l'on se trouve dans la position assise « juste », il faut fermer les yeux, se mettre en position d'écoute intérieure et observer sa respiration. Chez le débutant, cela a souvent pour effet de bloquer la respiration ou bien de la « faire monter », sans qu'il s'en rende compte. Ce sont là des conséquences de la tendance objectivante et fixatrice du Moi. Plus le sujet parvient à laisser faire, à laisser agir en lui la force vitale, et apprend, en particulier, à éviter d'intervenir aussi peu que possible dans l'inspiration, plus ce Moi lâche prise.

La meilleure façon de s'observer intérieurement consiste à constater avec un certain émerveillement désintéressé qu'il y a quelque chose « en bas » qui va et vient sans cesse, tout naturellement et indépendamment de la volonté. Au bout d'un moment, il est conseillé au débutant, parce qu'il est encore « centré » trop haut, de se laisser à plusieurs reprises glisser calmement dans l'expiration et de « s'installer », de s'ancrer dans son bassin, sans pour autant s'affaïsser sur lui-même. Il s'ensuit la prédominance de l'expiration sur l'inspiration de sorte que, bientôt, s'établit un rapport d'environ trois à un.

On peut alors passer à l'accomplissement conscient des

différentes phases du mouvement de la respiration, considérées comme les étapes du mouvement de la transformation personnelle. Au début de la respiration, il y a la phase du lâcher-prise, à la fin, celle de l'ouverture, de l' « installation » dans le bassin et, entre l'expiration et l'inspiration, la phase de l'union, de la fusion ; puis vient l'inspiration ou phase du retour, du renouvellement.

La pierre angulaire de cet exercice est la troisième phase, l'union avec le « fond ». C'est là que s'effectue la métamorphose : le Moi s'étant totalement abandonné, le sujet est libéré de la « forme ancienne ». Mais à la fusion succède très vite la « remontée » qui rend possible le renouvellement à travers une nouvelle « forme », conforme à l'être. Ces deux moments, cependant, sont séparés par une « mort ». L'importance de la transformation dépend de la façon dont cette mort a été ressentie au cours de la phase de la fusion.

Cet « instant », qui dure peut-être une fraction de seconde, peut donner lieu à une rencontre bouleversante – qui semble durer indéfiniment – avec les forces profondes de l'être, aussi bien avec les forces obscures qu'avec les forces lumineuses. Il peut même arriver que le sujet perçoive alors une force cosmique, une plénitude brillant dans un espace infini. Il ne fait aucun doute que l'enracinement dans le centre du corps que l'homme est en tant qu'être terrestre, lui révèle de façon toujours renouvelée le mystère de l'origine et de la métamorphose. En effet, la descente dans les sombres entrailles de la terre signifie en même temps une montée vers la lumière. C'est seulement grâce à cette montée venant du « fond » que le mouvement de transformation peut porter ses fruits, c'est-à-dire donner naissance à la forme nouvelle qui s'accomplit au cours du mouvement vers le haut.

Dans la phase de l'inspiration, celui qui s'exerce « remonte » naturellement, comme poussé par une vague. Il ne s'agit pas ici d'un mouvement du corps – comme le débutant a toujours tendance à le croire – mais de l'expérience d'une « montée »

intérieure aboutissant à une forme chargée de force lumineuse^[16]. Aux phases du lâcher-prise, de l' « installation » dans le bassin et de la fusion, qui caractérisent le mouvement vers le bas, correspond la « montée lumineuse » qui se manifeste par un renouvellement de toute la personne, par une forme nouvelle. La liberté vécue ici au niveau de la plénitude se révèle être en même temps la liberté de lâcher à nouveau la forme acquise.

C'est alors que la roue de la transformation a accompli une révolution. Au point de conversion situé « en bas » correspond un point de conversion situé « en haut ». Considéré sous cet angle, l'exercice ne se divise pas en expiration et inspiration, mais constitue un seul et unique mouvement de va-et-vient au cours duquel l'homme s' « installe » d'abord dans son bassin, s'unit avec le fond de l'être, puis amorce un mouvement vers le haut, pour « remonter » sous une forme nouvelle, se réaliser en elle, et la « lâcher » à nouveau. Trouver un rythme entre les différents moments du mouvement exige un « instrument » très sensible et capable de donner des variations de ce mouvement, selon le niveau où l'on se trouve dans la pratique de la Voie et, par suite, selon le sens particulier de l'exercice. Le sens de ce travail demeure toujours de doter l'homme d'une plus grande transparence.

L'exercice de la respiration pratiqué comme exercice du silence n'est qu'un exercice parmi d'autres. On peut le varier de maintes façons et notamment le combiner à l'émission de sons. L'exercice le plus connu consiste à émettre, pendant l'expiration, la syllabe *ohm*. Dès que la voix se fait entendre, des changements dans la qualité du son indiquent différentes étapes de la transformation.

Quand ce dernier vient du centre juste, il acquiert une qualité transcendante et l'on ne sait pas « d'où il vient ». Tout exercice destiné à la transformation de la personne touche l'homme tout entier. C'est pourquoi la respiration, la position et l'état de « tension » sont indissociables. Il est impossible de

progresser sur la Voie en exerçant seulement l'une de ces composantes. Elles doivent être exercées simultanément. Aussi n'existe-t-il pas d'exercice bénéfique à la respiration qui ne concerne et ne corrige en même temps la « tension » et la respiration, de même qu'il n'y a pas d'exercice de détente véritable indépendamment du centre de gravité « juste » ou de la respiration. Ainsi, l'exercice de la respiration ne saurait avoir la valeur d'un exercice de transformation de la personne que si le centre de gravité est situé de façon « juste » et si toutes les tensions ont été éliminées.

Ce sera tout pour ce qui concerne la signification des premiers exercices du *Hara* et les conseils portant sur la manière de les effectuer. Considérés comme *exercitium*, ils ont tous pour but de faire naître un état de l'être tout entier dans lequel l'homme a retrouvé le contact avec ses racines dans le sein maternel de la Terre – ses racines, c'est-à-dire la réalité originelle de sa nature qui, au tréfonds de son être, le porte, le libère, le « refond » et le transforme sans cesse, le faisant renaître d'une façon toujours nouvelle et conforme à son être essentiel.

Même le peu qui a déjà été dit sur la nature et l'exercice du *Hara* ne saurait être compris de quelqu'un qui n'aurait pas encore commencé à s'exercer lui-même. Pour celui qui n'a pas d'expérience personnelle en la matière, tout ce qui a été rapporté sur les résultats obtenus par l'exercice du *Hara* doit nécessairement sembler exagéré et invraisemblable. Et le débutant, lui aussi, a toujours tendance à sous-estimer le sérieux, la détermination, la persévérance et la fidélité qu'implique la véritable pratique. Chaque exercice en soi peut bien être facile, mais il est vraiment difficile de devenir quelqu'un qui s'exerce régulièrement.

Pour pouvoir atteindre son but, la pratique du *Hara* ne doit pas être limitée à certaines heures destinées aux exercices. Ces derniers peuvent seulement contribuer à doter l'homme de l'état d'être « juste », à former et à développer le « corps correspondant

à la Voie », qui devient peu à peu un organe interne permettant à l'homme de remarquer rapidement, dans la vie quotidienne, la présence d'une mauvaise attitude et de la corriger pour ainsi dire automatiquement. Mais l'exercice ne porte pleinement ses fruits que s'il fait partie de la vie quotidienne tout entière de sorte que celle-ci devient le champ même de l'exercice^[17].

Celui qui s'exerce régulièrement, fidèlement, ne tarde pas à découvrir quelle est la signification du *Hara* dans toutes les situations de la vie. Il en reconnaît bientôt les effets salutaires que ce soit dans le travail physique et spirituel, dans la force créatrice ou dans l'amour, dans l'ensemble de son comportement vis-à-vis de ses semblables et de son travail, ou encore dans l'organisation de sa vie et dans sa façon d'accepter son sort. Et il n'y a rien d'étonnant que ces effets soient salutaires, car dès que l'homme a trouvé le centre « juste » – quelles que soient les circonstances – il est libéré du carcan des contraintes et des blocages inhérents au Moi existentiel, et il bénéficie de la grâce de l'union avec les forces profondes qui lui permettent de saisir le véritable sens de tout ce qu'il rencontre dans la vie, de percevoir chaque chose avec l'esprit qui lui est conforme, donc de voir la nature en tant qu'enfant de la nature, les choses avec un esprit objectivant, les hommes avec humanité et le divin dont la lumière perce à travers tout avec l'esprit de son être essentiel. Celui qui est ancré dans le *Hara* est ouvert « en toute sobriété » à la qualité du *numineux*, c'est-à-dire à la façon dont le supranaturel nous parle en ce monde.



Photo O W. Barth

Maître Hakuin en Za-Zen



Photo O.W. Barth

**Maître Zen Roshi Hakuun Yasutani
en Za-Zen**

L'homme qui possède le Hara

Le Hara, force existentielle

Du début à la fin de sa vie, l'homme est préoccupé de sa permanence en ce monde. Il veut se maintenir et se préserver, et cela se traduit par un constant souci de sécurité et de stabilité. Il doit pouvoir aussi bien s'affirmer, s'imposer, que se défendre. S'il a perdu le contact avec l'Être supranaturel incarné en son être essentiel, ou s'il ne l'a pas encore retrouvé, il lui faut compter uniquement sur le monde dans lequel il vit et sur les facultés dont le Moi dispose pour maîtriser la vie. Mais l'homme qui possède le *Hara* ne se fie pas uniquement au monde et ne fait pas tout reposer sur les seules forces du Moi. Il a fait, au contraire, une double expérience : tout d'abord, il a compris que les forces centrées sur le Moi et dirigées par lui ont, tout comme la conscience qu'il a de lui-même, leur véritable source ailleurs que dans le Moi et, ensuite, que l'homme qui se replie sur le domaine du Moi, est, au fond, faible et instable. Le jaillissement d'une force plus profonde est bloqué. Celui qui possède le *Hara* recourt certes à toutes les forces naturelles du Moi, mais il a appris à ne pas se reposer uniquement sur elles et à préserver le lien avec une autre « dimension », celle d'où lui viennent les forces qui ne dépendent pas des circonstances, donnent libre cours aux forces naturelles et même les dépassent.

L'homme qui dispose du *Hara* « est là » de façon droite. Il n'est pas facile de le renverser ni de le faire changer d'opinion et il retrouve tout naturellement son centre après avoir reçu un coup qui lui fait perdre l'équilibre ou l'oblige pour un moment à

engager toutes ses forces.

Celui qui maîtrise la pratique du *Hara* est également plus résistant, moins fatigable. Parce qu'il réussit toujours à retrouver le lien avec le centre, il lui est à tout moment possible de s'ouvrir à la source sûre des forces qui le renouvellent. L'homme qui possède le *Hara* ne s'épuise pas. Plus il apprend à s'ancrer dans le *Hara*, plus il est à même de venir à bout des troubles somatiques et psychiques provoqués par le Moi existentiel et plus il parvient à laisser passer les forces régénératrices venant du « fond ».

Il n'y a pas de malade dont la guérison ne soit compliquée par des crispations, des tensions intérieures, ni de rétablissement qui ne soit hâté par la disparition de ces tensions. C'est précisément dans la mesure où ces tensions sont liées à un Moi anxieux, toujours sur ses gardes, ou encore à un Moi opiniâtre qu'elles sont susceptibles de s'effacer lorsque l'homme a appris à rassembler ses forces dans le bassin, c'est-à-dire dans l'espace où se fait l'enracinement dans le *Hara*.

Hara est synonyme d'accroissement de la force physique, de plus grande capacité de récupération. On est chaque fois étonné de voir à quel point un homme ayant le *Hara* est capable de recouvrer sa force physique, de l'améliorer et de la ménager. Voici un exemple parmi tant d'autres. Le maître de tir à l'arc *Kenran Umeji* avait coutume d'inviter ses élèves à toucher les muscles de son bras au moment où il bandait son arc, que personne d'autre que lui ne réussissait à tendre. Ses élèves pouvaient constater que ses muscles étaient parfaitement détendus. Si l'un d'eux exprimait son étonnement à ce sujet, le maître se mettait à rire et disait : « Seul le débutant cherche à tendre l'arc avec sa force musculaire, moi, je le fais simplement avec *ki*. *Ki* c'est-à-dire la force universelle dont nous participons en notre être essentiel. Il faut apprendre, grâce au *Hara*, à la sentir et à la laisser venir, contrairement à la force mue par la volonté, la force de l'« agir ».

Chaque fois que la force physique permet d'accomplir une « performance » dans l'altitude « juste », caractéristique du *Hara*, autrement dit chaque fois que le *Hara* entre en jeu, tous les organes sont mis à contribution ; c'est le corps tout entier qui travaille, et ce travail se fait alors comme en jouant, avec précision et sans effort. Même dans le travail le plus modeste, c'est le corps *tout entier* qui est à l'œuvre. Mais ce corps tout entier n'englobe pas uniquement les forces perceptibles par le Moi et dirigées par celui-ci. Dès qu'il manque l'enracinement dans le centre vital qui libère la force du corps tout entier, les différents membres doivent être mus consciemment par la volonté. Leur action est alors désordonnée ; il n'y a pas d'unité.

L'homme, bientôt, se fatigue et sent combien le membre sollicité se crispe, obligé qu'il est de fournir l'effort à lui seul. Cela vaut pour tout acte qui nécessite de la force physique, qu'il s'agisse de porter, pousser, tirer, de parler, de chanter, d'écrire (et même de taper à la machine !), de danser, de marcher, etc. Cela est également valable pour tout sport, pour tout travail fait à la maison, au champ ou encore à l'atelier. Chaque fois que l'effort a été accompli en partant du *Hara*, c'est-à-dire effectué avec calme grâce à la force du centre vital, cet effort s'en trouve réduit, car le travail se déroule alors de façon organique et n'est pas fait sous la pression du Moi.

Le *Hara* permet à l'homme de supporter la douleur de façon étonnante. Dans la mesure où ce dernier a appris à lâcher son Moi anxieux toujours en quête de sécurisation et a rassemblé ses forces, s'est entièrement « recueilli » dans le centre vital, la douleur diminue, car la tension du point douloureux disparaît. Il semble même que le Moi souffrant physiquement n'existe presque plus chez l'homme dont la conscience est centrée sur le *Hara*.

Celui qui est prisonnier du Moi ne connaît pas d'autre moyen pour s'affirmer en ce monde que la volonté dirigée par la raison. Mais l'efficacité des forces qui lui ont été données originellement par la nature se trouve ainsi diminuée. Il existe maints récits

racontant comment des hommes ancrés dans le *Hara*, qui s'étaient libérés de l'ingérence du Moi et s'étaient attaqués à l'obstacle avec la force du *Hara* sont parvenus à passer à travers des barrières contre lesquelles ils se heurtaient en vain quand ils ne disposaient plus que des forces mobilisées par le Moi. C'est comme si du *Hara* émanait une aura de force qui ferait ricocher les dangers, disparaître les empêchements et dévier les attaques. Celui qui ne défend pas une position quelconque du Moi n'offre pas de cible à l'agresseur. Alors, « le chien méchant ne mord pas » et l'ennemi frappe dans le vide. C'est en cela que réside le secret du maître lorsqu'il se bat au sabre. Les personnes solidement ancrées dans le *Hara* sont également « immunisées » contre les maladies contagieuses.

L'homme ayant le *Hara* sait également attendre. Quelle que soit la situation dans laquelle il se trouve, il fait preuve de patience et a toujours le temps. Il est capable d'observer avec calme et ne se sent pas obligé d'intervenir dès que quelque chose lui déplaît. Plus il est avancé dans la pratique du *Hara* et a appris à connaître cette force qui lui confère calme et patience, plus vite il prend conscience des moments où il quitte le centre « juste » et retombe sous l'emprise du Moi égocentrique. Et il retrouve le centre, tout naturellement, sans le vouloir.

L'homme qui possède le *Hara* est *calme*. Aussi le *Hara* a-t-il une vertu curative à l'égard de la nervosité, sous quelque forme qu'elle se présente. L'agitation, de petits mouvements involontaires disparaissent. On pourrait dire que la paix s'est faite dans le corps, une paix intérieure qui n'est pas synonyme d'absence de vie mais qui exprime une force concentrée dans le centre vital, source de sécurité, et une harmonie à la fois vivante, « vibrante » et paisible du tout qu'est l'homme.

Ceux qui ne possèdent pas le *Hara* perdent facilement la *forme*. Ils se mettent vite en colère, sont de santé fragile, et perdent vite leur tenue devant l'adversité. Au contraire, sur celui qui possède le *Hara*, les motifs d'irritation n'ont pas de

prise, ou bien ils donnent lieu à une réaction énergique, témoignant de la force conférée par le *Hara*.

Santé et guérison sont dans une large mesure liées au fait que l'homme est dans la « forme » qui lui est conforme. Tout autant que les crispations et les tensions, le manque de « forme intérieure » empêche la guérison. Le principe fondé sur l'éthique, qui veut que l' « on garde contenance quelles que soient les circonstances, apporte déjà un certain secours. Mais une maîtrise de soi obtenue par la seule volonté bloque le développement de la « forme » conforme à l'être et barre l'accès à la force venant des profondeurs puisque celle-ci ne peut se manifester pleinement qu'à travers cette « forme ».

Chez la personne qui est « justement centrée », les forces de la nature agissant en secret au fond de son être ont la possibilité, à tout moment, et même en période de convalescence, d'entrer en jeu pleinement. Ce sont ces forces, en effet, qui œuvrent sans relâche en l'homme pour former, conserver et rétablir sa «forme existentielle» conforme à l'être et constituant un « tout vivant ».

La personne qui possède le *Hara* se meut librement et avec naturel. Qu'elle s'asseye, se lève ou prenne quelque autre position, elle montre toujours une souveraineté naturelle. Être centré de façon «juste» signifie non seulement que l'homme est solide et que ses membres fonctionnent sans la moindre raideur ni aucune gêne, mais aussi qu'apparaît la forme correspondant à son être essentiel. C'est du centre « juste » que naît la « forme réussie » qui se manifeste tant dans le repos que dans le mouvement. On dit qu'une « forme » est « réussie » lorsqu'elle permet à l'homme de rester transparent à son être – même dans les conditions de l'existence les plus contraires à ce dernier – et de parvenir à une transparence plus profonde.

Dans cette « forme », l'homme peut se montrer tel qu'il est et se tenir toujours prêt à une transformation, si bien que le développement organique de la « forme existentielle » conforme à

l'être ne prend jamais fin. Toutefois, « se montrer tel que l'on est » a une double signification : « être conforme à l'être » et « être authentique ». « Conforme à l'être », se dit de quelqu'un qui se présente comme il est « en réalité », c'est-à-dire dans son *être essentiel* ; « authentique » se rapporte à quelqu'un qui se montre sans complexe, tel qu'il est (c'est-à-dire tel qu'il est devenu sous la pression des conditions de l'existence), et qui renonce à paraître autre ou plus qu'il n'est.

Comme la conscience de soi de l'homme qui possède le *Hara* est moins dépendante du jugement du monde, cet homme se montre, dans sa façon de se présenter, moins préoccupé de l'impression qu'il fait sur autrui. Et, en même temps, la force qui jaillit des profondeurs de son être grâce au *Hara* lui permet de manifester une force plus grande que celle dont il dispose « en réalité ».

Le *Hara* rétablit l'unité de l'homme avec lui-même. Sur le plan corporel, cela signifie que celui-ci ne vit pas constamment en contradiction avec les pulsions élémentaires qui veulent s'exprimer, qu'il n'est pas sans cesse placé devant l'alternative de se livrer à elles ou de les refouler. Le *Hara* nous ouvre pour ainsi dire un « espace » entièrement nouveau dans lequel toutes les tensions accumulées en l'homme vont se fondre sans être obligées de se décharger à l'extérieur.

Ce qui, sans le *Hara*, ne peut se libérer qu'en éclatant, mais doit souvent, pour une raison ou pour une autre, être réprimé ou encore inconsciemment refoulé peut être « déchargé » dans un mystérieux « espace intérieur » et y est transformé en une force qui vient potentialiser l'ensemble des forces de la personne. Le *Hara* confère ainsi à l'homme un pouvoir légitime sur sa sexualité. Seule la sexualité telle que le Moi la conçoit, c'est-à-dire limitée à une certaine forme de satisfaction, engendre cette tension insupportable qui doit être réprimée ou vécue. Pour celui qui possède le *Hara*, il existe une troisième possibilité : *se libérer* de cette tension en ouvrant une « porte intérieure ». C'est en franchissant cette porte que l'homme

devient capable de se débarrasser de sa conception de la satisfaction sexuelle. Alors, la tension stérile disparaît et la force accumulée prend une signification créatrice.

En résumé, l'enracinement dans le centre vital, dans le *Hara*, donne à l'homme la jouissance d'une force qui lui permet de maîtriser sa destinée autrement qu'il ne le peut avec les seules forces du Moi. C'est une force qui le *porte* en secret, une force *ordonnatrice* et *formatrice* ; mais également *libératrice* et *unificatrice*.

L'être spirituel qu'est l'homme n'aspire pas uniquement à une vie assurée. Il ne veut pas seulement vivre pour survivre, mais désire vivre une vie qui ait un sens. Il cherche en lui et autour de lui l'harmonie et la perfection. Il est à la recherche de l'« achèvement », d'une forme exprimant entièrement le sens intérieur qui est en elle. Dans la mesure où il a neutralisé le Moi égoцентриque, il est tout entier – tant dans ses pensées que dans ses actions – au service d'une chose, d'un travail, d'une communauté. Il se sent obligé de suivre la loi de cette chose et choisit en outre pour compagnon celui qui le complète et donne à sa vie un sens plus profond. Il cherche à percevoir ses semblables et le monde dans leur signification et leur valeur propres.

Mais lorsque nous nous efforçons de réaliser un objectif d'une façon qui ait du sens et soit conforme au but recherché, nous sommes gênés, tant dans nos actes que dans nos pensées, par des idées préconçues et des préjugés. De plus, lorsque le Moi existentiel prédomine, l'individu s'enferme dans ses problèmes purement personnels, perdant ainsi son objectivité.

Pour que tout jugement, toute action ou toute création soit objectif, il faut que l'homme ait la distance qui lui permettra de distinguer ce dont il s'agit réellement, d'en percevoir les lois et les qualités propres. Seule cette distance « appropriée », qui suppose que l'on se soit dégagé de l'emprise du Moi conservateur, et libéré des préjugés et des *a priori*, permet

d'apprécier de façon objective, conforme, la tâche à accomplir et de s'en acquitter en pleine possession de ses moyens.

Les facultés de l'homme sont bloquées lorsque celui-ci est prisonnier du « petit » Moi, c'est-à-dire lorsqu'il entreprend une tâche en n'étant pas centré correctement. S'il parvient à se libérer de ce Moi et qu'il retrouve le centre « juste », il recouvre bientôt la pleine possession de ses facultés et de son savoir. Pour réussir à accomplir quelque chose avec précision, un sport par exemple, il convient d'avoir cette souplesse intérieure, cette décontraction, qui indique que l'on s'est émancipé de la tutelle étroite du Moi. L'efficacité que confère le *Hara* se manifeste chaque fois qu'il s'agit de prouver son savoir ou ses capacités, par exemple lors de tout examen, sous quelque forme qu'il se présente.

En définitive, l'homme dispose pleinement de ses facultés s'il les laisse entrer en jeu naturellement, sans qu'intervienne la volonté. Mais s'il croit pouvoir y recourir par le canal de cette volonté, elles se refusent à lui. Toute nervosité exprime la peur qui domine l'homme de ne pas pouvoir venir à bout de sa tâche. Cette peur provoque une crispation de la personne, qui lui ôte ses capacités. Pour les retrouver, il lui faut se libérer de la volonté de « tout faire » du Moi. Ses aptitudes alors épurées de tout facteur personnel, puisque débarrassées des entraves de l'esprit fixateur du Moi, l'homme les confie à une force profonde qui va lui faire accomplir sa tâche sans qu'il ait pour ainsi dire besoin de participer. Mais l'entrée en jeu de cette force nécessite l'enracinement confiant de l'homme dans le *Hara*, c'est-à-dire dans le centre libéré de l'emprise du Moi.

Au maintien des positions acquises est liée la stérilité de l'esprit. La vue est alors fermée à toutes les perspectives nouvelles qui se révèlent à l'homme dès qu'il fait un pas en avant dans sa façon de penser ou d'agir. Seul celui qui est capable de lâcher ce qu'il a acquis voit sans cesse de nouvelles possibilités s'ouvrir devant lui.

Ainsi, le *Hara* est également la condition préalable pour que l'imagination créatrice puisse s'exprimer librement. Des images ne peuvent surgir spontanément des profondeurs que si l'homme s'est libéré du Moi qui juge uniquement d'après ce qui est su et connu. L'infinie richesse des images qui apparaissent en rêve en est bien une preuve. L'ensemble de concepts figés qui inhibe toute forme d'imagination ne devient perméable à la source créatrice que dans la mesure où l'homme, même éveillé, ne se préoccupe pas sans cesse de son Moi, avec vanité et égoïsme, et où il est capable de vivre à partir du centre « juste ». Pleinement conscient des exigences du monde, il ouvre alors la porte à cette vie qui vient des profondeurs, régénératrice, source de progrès et de bonheur.

Ainsi donc, pour le domaine de l'esprit objectivant, de la 186 culture et de la civilisation» l'enracinement dans le *Hara* signifie le jaillissement de cette force des profondeurs qui dote l'homme de l'esprit d'invention, de dons créateurs et le fait agir avec intuition, imagination et de façon objective en le libérant de la rigidité des formes de pensées « bien rodées », des résultats acquis et des habitudes chères. Alors, l'Être inhérent à l'être essentiel peut s'exprimer, que ce soit dans la façon de percevoir les choses ou de les comprendre, dans la manière d'aimer ou de créer.

Les situations, les tâches dans lesquelles l'homme échoue sont très diverses. Toutefois, ces échecs ont tous, quelles que soient les circonstances, une cause commune : le manque de calme confiant. Le calme ne peut apparaître lorsqu'il y a prédominance du Moi préoccupé de son maintien et désireux de tout faire par lui-même. Le *Hara* élimine cette tension due au Moi et confère à l'homme cette forme « transparente » ou encore cette « transparence concrétisée dans une forme » qui fait de chaque situation de l'existence une étape dans la progression sur la Voie et de toute action l'occasion de témoigner de l'être essentiel.

Dimensions nouvelles

Dès que l'Être se manifeste dans la conscience intérieure de l'homme, sa façon de ressentir la vie se modifie fondamentalement. Tout ce qu'il vit brille d'un éclat particulier. Il dispose d'une force nouvelle pour faire face à l'existence. Il perçoit un sens profond et un contact particulier avec sa propre personne et le monde. Il peut aimer d'une façon différente. La vie dans son ensemble se déroule sous le signe d'une nouvelle obligation et d'une nouvelle profondeur.

Vie intérieure et monde extérieur sont empreints d'une qualité qui leur donne une couleur et une profondeur différentes sur lesquelles on ne peut se méprendre et, par là même, une autre signification. Tout baigne dans une autre lumière, a une autre résonance et un autre goût. Il semble que se soit déchiré le voile invisible qui empêchait l'homme de percevoir une dimension plus profonde. Toute chose ressentie ou faite prend une valeur qui transcende la signification qu'elle avait auparavant. Et, soudain, l'être intérieur se trouve « chargé de transcendance ».

Ce n'est pas un hasard si les qualités liées aux sens sont celles qui, les premières, révèlent ce rapport nouveau entre l'homme et la vie ; en effet, comme elles sont imperméables aux concepts, l'homme a, par leur intermédiaire, accès à l'incompréhensible. Certes, les couleurs perdent leur caractère immédiat et, par suite, leur éclat et leur transparence originels du fait qu'elles sont liées à des objets fixés conceptuellement.

Mais si l'homme est ancré dans le *Hara*, la pensée perd de son importance et les qualités sensibles brillent à nouveau de leur lumière propre. Il est fréquent d'entendre des personnes ayant fait depuis peu l'expérience du *Hara* rapporter avec étonnement combien l'intensité et la profondeur des couleurs d'un paysage sont différents – au cours d'une promenade, par

exemple – selon qu'elles sont ou non dans le *Hara*. Voici ce qu'un débutant raconte au sujet d'un trajet en autobus :

« Assis près de la fenêtre, je regarde les prairies couvertes de fleurs. C'est un beau paysage, mais il défile trop vite. J'aimerais pouvoir conserver ces images. Mais bientôt la pensée intervient : « Dans une demi-heure, le trajet va se terminer, tu devras descendre ». Finie la calme contemplation ! Le paysage perd ses couleurs. Je remarque que mon souffle devient plus court. Le ventre involontairement rentré, les épaules légèrement remontées, je reste fixé sur cette pensée. J'en ris. J'essaie ensuite de me décontracter, de me lâcher et j'y parviens. Mon ventre redevient vivant, tendu vers le bas de tout son poids ; le bas-ventre se bombe quelque peu, la respiration va et vient à nouveau librement, un sentiment de bien-être monte « d'en bas ». Tout s'est remis à fonctionner avec souplesse. La pensée de la fin prochaine du trajet ne peut plus se rendre maîtresse de moi. Tout, à l'extérieur, s'est également transformé. Les prairies ont retrouvé leur fraîcheur. Les couleurs ont repris leur éclat. Le paysage s'est mystérieusement ranimé ».

L'ouvrage connu d'Aldous Huxley sur la mescaline nous fournit un autre exemple. Cet auteur décrit l'expérience étrange qu'il a faite, grâce à la mescaline, d'un approfondissement inouï des couleurs. Il explique cela – certes à juste titre – par le fait que la mescaline, plongeant l'individu dans une sorte d'ivresse, élimine le Moi fixateur et supprime, par là même, toutes les significations que les choses prennent en fonction du seul Moi. À l'ombre de la pensée conceptuelle, la vie – et donc aussi la couleur – perd son éclat originel. Cette expérience est intéressante et instructive, mais il est dangereux de la conseiller comme un moyen de faire l'expérience de l'Être, car ce qui est vécu alors ne l'est pas de façon légitime. Seules sont légitimes les expériences qui font apparaître un état d'être intérieur, une nouvelle forme d'obligation vis-à-vis de la vie, qui

a pour conséquence une transformation intérieure.

La progression sur la Voie implique toujours la perception de qualités nouvelles qui doivent être prises au sérieux. Ce sont autant de « signes qui montrent la Voie ». Il est capital de sentir et de percevoir dans sa véritable signification la qualité du *numineux*, du sacré, par lequel l'Être se manifeste à nous dans l'existence. Or, pour sentir cette qualité qui indique que l'on a été touché par l'Être, il faut posséder une forme particulière, dans laquelle l'opposition sujet-objet disparaît et est remplacée par la conscience intérieure de l'action unificatrice de l'Être inhérent à l'être essentiel. Cette forme de conscience ne peut se développer là où prédomine le Moi à l'esprit objectivement, mais elle est, en revanche, naturellement favorisée par le *Hara*, c'est-à-dire par le déplacement du centre de gravité vers le bas, celui-ci devant quitter la région où règne le Moi pour descendre dans le centre vital. La sensation étrange d'*être libéré* dans le haut du corps, donc dans la région qui correspond au domaine du Moi, devient très nette dès que l'homme parvient à « descendre » dans le centre vital et, inversement, l'impression d'*être à l'étroit*, engourdi, prisonnier, apparaît dès que le centre de gravité « remonte ».

C'est une libération tant psychique que physique que l'on ressent lorsqu'on se lâche dans les épaules et que la région du diaphragme se met à vivre. Quand la force de soutien conférée par le centre commence à agir et décharge l'homme de tout ce qu'il contient « en haut » et que le contact avec la « Terre » s'établit, l'homme se sent *autre*, dans toute sa personne, il « *est là* » de façon différente et le monde autour de lui est également différent. Sa participation à la Grande Vie se manifeste alors de trois façons : il apprend à connaître une *force* et une *dimension* nouvelles, il fait l'expérience d'une *chaleur* et d'un *contact* nouveaux, et enfin le monde baigne à ses yeux dans une *lumière* nouvelle.

La force dont il s'agit provient d'une solidité intérieure qui n'est pas le résultat d'un effort conscient, mais est donnée

comme une grâce. Elle ne s'explique pas non plus. Elle est tout simplement là, comme par miracle. Il suffit de s'y abandonner avec confiance. L'homme refait sans cesse l'expérience du bonheur et de l'étonnement qui le saisit lorsque, se sentant impuissant devant une situation embarrassante, il lui vient soudain, sans qu'il sache pourquoi, un sentiment de puissance intérieure, sentiment qui apparaît dès qu'il a le courage de « lâcher » cette tension crispant le haut du corps caractéristique d'un Moi inquiet, toujours en quête de sécurisation et ne connaissant que le pouvoir de la volonté, et qu'il ose « s'installer » avec confiance dans le centre.

C'est dans la mesure où le *Hara* libère l'homme du souci vaniteux ou de l'inquiétude de conserver son Moi qu'il pourra disposer pleinement de ses forces réelles. L'action des forces, qui viennent du centre, correspond à une action de la personne tout entière et fait ses preuves dans toutes les situations et dans tous les domaines. Qu'il s'agisse d'une performance sportive, d'une tâche intellectuelle, d'un travail ou encore d'une création artistique, la chose est accomplie sans heurt, d'une façon sûre et précise.

Ce calme qui envahit la personne dès qu'elle fait confiance à son centre permet à l'homme de jouir de tous ses moyens afin de répondre à une situation donnée. Le *Hara* le rend stable, clairvoyant, précis et efficace dans toute action. Celui qui a le *Hara* peut difficilement être renversé et soulevé. Grâce au *Hara*, il est capable d'accepter chaque situation telle qu'elle est, sans nécessairement devoir l'approuver, mais sans la rejeter non plus. Le *Hara* lui permet de prendre avec calme ce dont le Moi se serait automatiquement défendu, et même de le supporter, lorsque cela est nécessaire.

Celui qui a le *Hara* peut endurer des souffrances physiques qui seraient sinon intolérables ; les offenses n'ont pas de prises sur lui, les réactions impulsives sont facilement évitées, mais, lorsqu'il le faut, il sait réagir, sans écouter son Moi peureux. La fausse sensibilité, même à l'égard des autres, disparaît.

L'homme acquiert une force intérieure grâce à laquelle il peut affronter sans peur même les dangers. Le *Hara* semble le doter d'une cuirasse protectrice contre laquelle vient rebondir ce qui l'atteint facilement lorsque, au lieu d'être ancré avec calme et « en forme » dans son centre, il se crispe dans la position de défense caractéristique du Moi égocentrique ou, au contraire, s'avachit. Tant que l'homme est enraciné dans le *Hara*, il supporte le froid et la chaleur ; il ne contracte ni refroidissement ni maladies contagieuses. Celui qui a le *Hara* peut également traverser des situations dangereuses sans en être dérangé.

S'il est ancré solidement dans le *Hara*, l'homme peut même supporter la pensée d'un anéantissement imminent sans être assailli d'une angoisse qui lui enlève toutes ses forces. On dirait qu'il est en contact, voire qu'il ne fait qu'un, avec une réalité que rien ne saurait toucher et qui le remet solidement sur ses pieds dès qu'il est attaqué ou même abattu. Faut-il en fait s'étonner qu'il acquière une assurance nouvelle vis-à-vis du monde et, par suite, une confiance nouvelle en ce dernier lorsque cette force à la source profonde le porte – force qui, du reste, se révèle d'autant plus fidèle qu'il s'y abandonne avec confiance, mais qui se retire dès qu'il s'en méfie.

L'expérience de cette force mystérieuse n'est pas seulement un moyen de mieux vivre en ce monde, elle procure une chose beaucoup plus importante : l'expérience d'une « dimension » située bien au-delà de l'horizon naturel. Mais il faut en prendre conscience.

Au fur et à mesure que l'homme s'enracine dans le *Hara*, il sent naître en lui une force qui n'est pas celle que l'on a, mais celle sur laquelle tout notre être repose, celle que l'on est manifestement au fond de son être. L'homme prend, grâce à elle, conscience de sa participation à l'Être dont il fait partie intégrante dans un sens profond et envers lequel il est engagé davantage qu'envers le monde. Non seulement le *Hara* libère cette force venant de l'Être, qui fait disparaître la peur et donne

la confiance, mais il ouvre aussi l'homme à une autre *lumière* et à la perception d'un sens plus profond.

Sans *Hara*, l'homme est prisonnier du Moi égoцентриque.

Tout ce que le Moi ne comprend pas lui paraît absurde. Or, celui qui ne voit le monde que sous l'angle du Moi court le risque d'être sans cesse contrarié ou encore de tomber dans le désespoir devant l'absurdité et l'injustice qui règnent sur terre.

Plus l'enracinement dans le *Hara* est solide, plus la vision que le Moi a du monde s'élargit. Une colère ou un désespoir qui menacent incitent alors à s'ancrer encore plus dans le centre et sont une occasion de s'ouvrir à une réalité révélatrice d'un sens qui est au-delà du sens et du non-sens. C'est à la condition que l'homme supporte calmement l'incompréhensible que peut percer la lumière de l'Être, qui est elle-même au-delà du compréhensible.

Ainsi, seul l'homme qui a trouvé son centre peut sentir naître en lui cette foi qui n'est pas nourrie des peurs ou des désirs du Moi, ni ébranlée par les faits et le doute. Le *Hara* fait jaillir une lumière qui éclaire la vie tout entière et ne peut être ternie par tout ce qui vient obscurcir la vue du Moi existentiel. Mais c'est précisément cette lumière qui permet à celui qui la perçoit de considérer avec sérénité tout ce qui «ne va pas» autour de lui et d'y mettre de l'ordre plus calmement que celui qui se laisse bouleverser par l'incompréhensible.

Or, cette lumière – tout comme la force intérieure – n'est conférée à l'homme que s'il *s'adonne* à la *pratique* du *Hara*. L'expérience de cette force et de cette lumière va de pair avec un *élargissement* du Soi.

Le Soi dont l'homme prend alors conscience n'est manifestement plus le Moi qu'il était auparavant, mais un Soi élargi qui se développe au fur et à mesure que se fait l'intégration du Moi existentiel dans l'être essentiel. L'homme perçoit alors une nouvelle dimension intérieure, il a le sentiment d'augmenter de volume, comme s'il avait fait éclater

les limites étroites de son corps. Il a la sensation que cet illimité lui appartient en propre. Il fait l'expérience d'un *élargissement* de sa personne et en ressent l'effet libérateur. Il s'agit d'un élargissement dans lequel on ne se perd pas, qui permet, au contraire, de trouver son véritable centre.

On se trouve dans un espace nouveau sans limites précises. On dispose alors d'un nouvel espace respiratoire, d'un nouveau champ visuel, d'une nouvelle marge de liberté et d'un nouveau champ d'action. On découvre soudain avec étonnement et le cœur plein de reconnaissance combien, sans le *Hara*, on vivait dans un espace réduit, enserré qu'on était dans une enveloppe isolante barrant la voie tant à la force intérieure qu'à la lumière montant du fond de l'être. L'homme qui n'a pas le *Hara* dispose autour de lui et en lui d'un très petit espace ; il lui manque aussi le rayonnement.

Pour celui qui est enfermé dans l'espace correspondant au Moi égoцентриque, le monde et la vie n'ont pas d'ampleur. La personne n'a conscience que de ce qui se trouve sous forme concrète devant ses yeux ou du sentiment personnel qui l'occupe dans l'instant. Mais dès qu'elle a trouvé le centre qui donne accès à la transcendance, tout devient transparent. Le regard intérieur ne se laisse pas limiter, même dans les cas où le particulier qui sollicite sur le moment l'attention du Moi constitue une sorte de barrière pour le regard ouvert seulement sur le monde. Parce qu'il porte en lui une réalité qui ne se laisse pas « fixer », l'homme qui a le *Hara* reste souple et solide dans son rapport avec le monde même si, au niveau de sa conscience objective, son esprit se concentre sur quelque chose de particulier, sur un danger, par exemple. Au fur et à mesure que les sentiments suscités par le contact avec le monde sont englobés et pénétrés par la conscience intérieure de la vie supranaturelle, non seulement ils ne font plus sortir l'homme de son centre, mais ils se transforment en un désir d'une ouverture encore plus grande à l'Être qui se manifeste à travers ce centre.

Celui qui acquiert le *Hara* voit, de ce fait, s'établir un nouveau rapport entre lui et le monde, rapport caractérisé à la fois par une indépendance vis-à-vis du monde et par un libre attachement à ce dernier. Il peut s'unir au monde spontanément et sans peur parce qu'il a pris conscience qu'il était porté par un fond plus large. Il est alors en mesure de saisir le monde et de se laisser saisir par celui-ci, car il s'y sent déjà rattaché dans le fond de son être. Et s'il le faut, il est également capable de se détacher de tout ce qui constitue le monde parce que son nouveau Soi n'est plus accroché à ce dernier, contrairement au Moi égocentrique. L'homme qui n'a pas le *Hara* est dépendant du monde, car il lui manque le véritable contact, alors que l'homme ancré dans le *Hara*, n'étant pas dépendant du monde, reste toujours en contact avec ce dernier.

Plus on s'enracine dans le *Hara*, plus on fait l'expérience bénie d'un nouveau *contact* à l'égard tant de soi-même que du monde, des hommes que des choses, de la nature que de Dieu. Ce contact dépasse l'opposition, caractéristique du Moi, entre le proche et le lointain, la communion et l'isolement, le froid et le chaud. C'est un contact qui protège du sentiment obsédant de l'isolement, même lorsque le Moi a l'impression d'être seul et abandonné à lui-même. L'homme ne se sent pas accepté ou renié selon les circonstances, mais porté, enveloppé avec amour par la vie tout entière. Aussi émane-t-il de sa personne quelque chose de bon. Il est empreint de l'unité de l'Être, du Grand Un au sein duquel les oppositions disparaissent, et il a accès, de ce fait, à une forme d'amour qui n'est pas égocentrique, possessive ni fixatrice, mais constitue un véritable abri et la rencontre, à travers l'union, d'éléments isolés.

L'homme peut toujours expliquer les forces, les significations et les contacts qui sont ressentis par le Moi, de même que son impuissance et son désespoir devant l'absurde. Il lui est toujours possible de trouver une cause à sa force ou à sa faiblesse. Mais les forces qui viennent de l'Être ne se laissent ni

expliquer ni comprendre, car elles témoignent de l'origine de toute chose. Ce qui vient de l'Origine est également au-delà des oppositions en lesquelles la vue dualiste du Moi divise la vie dans son ensemble et donc aussi toute force et tout ce qui a un sens. Lorsque l'Être est perçu par la conscience intérieure de l'homme, ce dernier sent un *appui* qui est au-delà de la sécurité et de l'insécurité existentielles.

Il dispose d'une *clairvoyance* qui est au-delà de la connaissance du sens et du non-sens, et il connaît un *amour* qui est au-delà de l'amour et la haine propres à ce monde. La nouvelle dimension que le *Hara* lui ouvre est également au-delà de l'opposition qui existe pour le Moi entre l'ampleur et l'étroitesse. Même lorsque le Moi se trouve à l'étroit, l'homme ancré dans le *Hara* a devant lui un espace vital aux dimensions illimitées, dans lequel tout a un sens et une place, alors que le Moi ne peut plus comprendre, rien n'entrant plus dans les structures de son esprit. L'« autre » force, celle dont dispose l'homme enraciné dans le *Hara*, est au-delà de l'opposition force-impuissance que vit l'homme dépendant des capacités du Moi. Ainsi, le « contact » et la chaleur qui pénètrent la personne ayant le *Hara* sont totalement indépendants des conditions dans lesquelles il vit, qu'il soit entouré, protégé ou dans l'isolement.

L'expérience que le *Hara* permet de faire, lorsqu'il est bien consolidé, est donc la perception de « qualités » ayant une signification *transcendantale*. Elles sont le signe de l'appartenance de l'homme à une réalité de la vie qui dépasse tout ce qu'il possède, sait et peut faire, autrement dit tout ce qui n'a de sens que par rapport au Moi existentiel. Grâce au *Hara*, il prend conscience de sa participation à l'Être dont il fait partie intégrante, mais dont il était coupé dans l'état d'être qui était le sien auparavant, c'est-à-dire lorsqu'il était sous l'emprise du Moi.

Mais l'éveil de la nature originelle et le contact avec l'Être qui s'établit alors indiquent seulement à l'homme le chemin de la

réalisation de son véritable Soi. Cette dernière ne devient possible que lorsque le Moi existentiel ne détermine plus de façon prédominante la conscience de l'homme, mais s'intègre dans une forme de conscience plus profonde, centrée dans l'Être. Cette forme de conscience, plus large, ne peut naître que par la fusion du Moi dans le Centre-Terre, le Centre Maternel. Seule l'intégration dans l'être essentiel perçu alors permet au véritable Soi de se développer, en totale conformité avec son essence.

La signification transcendante du *Hara* ne doit pas faire perdre de vue que l'Être, dont l'homme participe au fond de son être, ne pénètre dans sa conscience intérieure qu'en tant que nature originelle et « unité de l'origine ». L'unité de l'Être représentée par la Nature ne coïncide pas avec l'unité de l'Être représentée par l'Esprit. Il n'y a pas de voie légitime qui mène vers le ciel sans enracinement dans la terre. Seul le rattachement toujours renouvelé du Moi existentiel, autonome, à la Terre permet à l'homme d'entrer en contact légitime avec l'Esprit, de le recevoir de façon fructueuse et de s'élever vers lui à travers de multiples métamorphoses. L'homme découvre grâce au *Hara* ce qu'il est en tant qu'être vivant, mais il ne sait pas encore – ou il en a tout au plus une vague idée – ce qu'il *doit* être et *qui* il est en tant que personne. Il prend conscience du principe de l'unité originelle, mais pas encore de la loi qui correspond à son individualité. Le *Hara* lui donne accès au bonheur et aux bienfaits d'un amour pour ainsi dire cosmique, qui est impersonnel, différent de l'amour ressenti par une personne à l'égard d'une autre personne.

Cette expérience d'une forme d'amour à la fois génératrice de force, pleine de sens et non égocentrique, que le *Hara* permet de vivre et dont nous venons de parler, le débutant ne la vivra que sous la forme d'une grâce passagère. Sa réalité, le pouvoir régénérateur de la vie et l'action transformatrice du *Hara* sur l'homme, il ne les connaîtra que s'il *s'exerce régulièrement, fidèlement*, à la pratique de la Voie.

Celui qui entend parler du *Hara* pour la première fois ne peut manquer de se montrer sceptique à l'égard des innombrables effets positifs que ce dernier est censé avoir. Il ne pourra s'ouvrir à la vérité dont nous venons de parler et s'engager lui-même sur la voie de la pratique que s'il comprend que l'enracinement dans le centre – ou dans le *Hara* – signifie que la personne tout entière s'est libérée (et c'est une libération qui n'est pas seulement intérieure) de tout ce qui la sépare de la transcendance et des forces supranaturelles, notamment de son ennemi principal, le Moi à l'esprit autonome.



Photo O.W. Barth

Christ en majesté
(Trêves, X^e siècle)



Photo Archives photographique

Les Ancêtres du Christ
(Cathédrale de Chartres)

Coup d'œil rétrospectif et perspectives

L'homme est rattaché à deux réalités. D'une part, il est limité au cadre historique de sa petite vie et, d'autre part, il se sent, au plus profond de lui-même, relié à une « Grande Vie » qui est au-delà de l'histoire. Afin de vivre dans le monde sans se contenter d'exister, mais en sachant vivre une vie pleine de sens et heureuse, il a non seulement besoin des forces qui lui permettent de s'affirmer et de se protéger, mais il doit également pouvoir saisir le monde de façon conforme à ce dernier, créer des œuvres de valeur et aimer d'un amour non égocentrique. Tant que l'homme ne sait opposer aux dangers, au manque d'ordre et d'amour qui caractérisent l'existence que les forces de sa bonne volonté et de son intelligence, tant que sa vie affective est essentiellement conditionnée par le « monde », il devient, tôt ou tard, la proie de la souffrance, destinée de celui qui, pour n'avoir considéré que ses rapports avec le monde spatio-temporel, a perdu le contact avec son être essentiel et avec la Voie.

La Voie à laquelle il est destiné passe par une nouvelle fusion avec son *être essentiel* grâce auquel il participe de l'Être supraspatio-temporel. C'est la voie d'un « mûrissement » qui, toutefois, ne porte de fruits que dans la mesure où le Moi existentiel et l'être essentiel parviennent à s'intégrer. La progression sur la Voie est remise en cause par tout ce qui s'oppose au mouvement de la transformation.

Outre de nombreux points de fixation, il y a en l'homme une résistance fondamentale à la transformation. Il s'agit de la forme de conscience centrée sur le Moi à l'esprit fixateur dualiste. La tension qu'elle engendre et qui exprime un mauvais rapport avec l'être essentiel est inhérente au fait que l'homme est, par nature, un être conscient. C'est précisément la

conscience rationnelle qui le distingue de l'animal. Grâce à elle, il domine les forces élémentaires et se manifeste en tant qu'esprit.

Mais lorsque l'esprit se fait purement rationaliste, l'homme, prisonnier des catégories de la raison, perd la force transformatrice et régénératrice de sa vie, il est voué à l'immobilisme et finit par tomber dans un état désespéré. La porte qui donne accès à la voie intérieure ne s'ouvre que si l'homme souffre d'être coupé de son être essentiel au point que cela le pousse à se libérer de la prédominance du Moi, à faire éclater le cadre des structures rigides de l'esprit objectivant et l'incite à entrer en contact avec l'Être et la vie qui, par nature, s'oppose à toute fixation. Mais seul un *état d'être* qui rend l'homme capable, non plus de vivre seulement de brefs moments de contact avec l'Être supra-spatio-temporel, mais de *conserver* ce contact dans la vie quotidienne permet que « le fruit de l'union avec l'être » mûrisse. En effet, la capacité de témoigner de l'Être supra-historique dans le cadre étroit d'une vie, la manifestation de l'Être dans l'existence sont des conditions indispensables pour que l'homme puisse accomplir sa destination divine de personne. Le *Hara* est au service de cette réalisation.

La Voie intérieure dépend de trois facteurs : le premier est l'*expérience vécue* dans laquelle la lumière de l'Être illumine les ténèbres de l'existence. Le deuxième est la *compréhension* des rapports entre le Moi existentiel et l'être essentiel, la compréhension de la différence qui existe entre l'état d'être séparant l'homme de l'Être et l'état d'être « juste » qui ouvre l'homme à la Grande Vie et le conduit à la plus haute expression de la forme humaine à travers toute une succession de transformations correspondant à autant d'étapes. Le troisième facteur est l'*exercice, l'exercitium*, qui supprime l'état d'être « faux », lié à la prédominance du Moi égoцентриque, et favorise le développement de l'état d'être « juste ».

L'état d'être « juste » est celui dans lequel l'homme est à la

fois *transparent* à l'Être « incarné » dans son être essentiel et *capable* de le manifester dans sa façon de vivre et d'aimer, de comprendre et de créer en ce monde. Alors, la forme spatiotemporelle caractéristique aussi bien de sa propre personne que du monde devient transparente à l'Être supra-spatio-temporel. Le sens de tout exercice est la *transparence*. *Hara* est synonyme d'état d'être transparent.

La voie qui mène à cet état est celle de la transformation de l'homme *tout entier*, c'est-à-dire de l'homme pris en tant qu'unité ternaire : corps, esprit et âme à la fois. L'état d'être qui maintient l'homme *éloigné* de l'Être ne consiste pas seulement à être prisonnier de complexes psychiques et d'une forme de pensée sclérosée, il s'exprime également *physiquement*, à travers les mauvaises attitudes du *corps*. La voie qui conduit à la *métanoïa* ne saurait être, elle aussi, considérée que comme une transformation de l'homme tout entier.

Elles n'impliquent pas seulement une transformation spirituelle et psychique, mais également un changement dans le corps et le comportement physique. Sans cette transformation physique, toute expérience de l'Être est limitée à quelques moments éphémères et devient immanquablement la proie de la conscience objectivante qui veut tout fixer et rationaliser. Cette attitude rationaliste fondamentale est profondément ancrée en l'homme et fait partie de ses « impératifs quotidiens ».

Or, la tension permanente due à l'état d'éveil du Moi se manifeste toujours par des tensions physiques, s'en trouvant ainsi accentuée. Toute profession – qu'elle soit intellectuelle ou manuelle, qu'il s'agisse du travail d'un philosophe ou d'un maçon, d'un prêtre ou d'un charcutier – se reflète, jusque dans les moindres détails, dans toutes les attitudes et les conceptions qui la caractérisent, au niveau du corps de la personne. Le corps d'un homme *est* cet homme, il l'exprime à sa façon. Il trahit sa profession, sa destinée, ses souffrances. C'est pourquoi l'*exercice* doit toujours être un exercice corporel. *Hara* signifie transparence du corps.

De même que l'état d'être intérieur « juste » s'exprime très nettement dans l'harmonie du corps et de ses mouvements, un état d'être intérieur défectueux se manifeste tout aussi nettement par des attitudes et un maintien défectueux. Dans les deux cas, il y a un point commun, *l'absence du centre* « juste ».

Cette absence signifie que l'homme a perdu la conscience de la totalité de sa personne. Les différentes composantes qui s'unissent pour faire un tout, le ciel et la terre, le masculin et le féminin, le *yang* et le *yin* deviennent autonomes. L'équilibre est alors perdu. L'homme est centré trop haut ou encore il se trouve dans un état de dissolution dans lequel il n'existe tout simplement plus de centre et qui conduit à l'écroulement de la personne. C'est à condition d'être enraciné dans le centre « juste » que l'homme reste apte à suivre le mouvement de transformation qui est conforme à son être. *Hara* signifie donc centre de gravité « juste ».

L'état d'être de la personne tout entière apparaît dans *l'attitude*, dans le rapport *tension-détente* et dans la respiration. « Attitude », « tension juste » et « respiration » ne désignent jamais un aspect purement physique, mais représentent des principes de la vie humaine, qui se reflètent dans le comportement physique, psychique et spirituel. Aussi peut-on, en les travaillant, modifier l'homme tout entier. Le corps est en effet compris comme la façon d'« être là » en ce monde ; tout travail du corps signifie donc un travail sur la personne elle-même – mais à condition que l'homme songe à sa personne et non seulement à son corps.

Il n'y a de « bon » travail concernant l'attitude, la détente et la respiration qu'au service de la transparence et tout travail qui tend seulement à accroître l'efficacité de l'homme est *insuffisant*. Le rendement n'est qu'un produit secondaire de la fusion de l'homme dans son être essentiel et non le sens premier de l'exercice considéré comme *exercitium*. La fusion dans l'être essentiel est rendue plus difficile encore lorsque les

exercices portant sur l'attitude, la détente et la respiration sont seulement au service du Moi existentiel. En effet, en même temps qu'ils renforcent l'homme dans son autonomie et sa puissance apparentes, ils le fortifient dans ses convictions et son état d'être qui l'éloignent de l'Être.

Le fait que l'homme est coupé de l'Être se manifeste à travers le Moi mal formé, que ce Moi renferme l'homme sur lui-même (introversion) ou, au contraire, le livre au monde et à la vie (extraversion). Lorsque le Moi est trop introverti ou trop extraverti, aucune force terrestre ne peut libérer l'homme de ses angoisses, de ses désespoirs et de sa tristesse, ni l'aider à retrouver solidité, foi et sécurité dans la vie. Il n'y a de salut pour lui que sur la voie qui redonne le contact avec les forces de l'Être, nourricières, formatrices et libératrices, la perte de ce contact s'exprimant par l'angoisse existentielle ainsi que par le manque de foi. Seul le *Hara* permet un contact permanent avec l'Être.

Le contact, la fusion avec l'Être signifie que l'on a transcendé la réalité de la conscience naturelle, rationalisante et objectivante. Il ne peut y avoir de réenracinement dans l'Être tant qu'expérience vécue, compréhension et exercice n'ont pas fait éclater le carcan de cette forme de conscience naturellement centrée sur le Moi. De même, tous les efforts pour élargir et approfondir la connaissance de soi, qui restent dans le cadre du rationnellement intelligible, tous les exercices qui se contentent de renforcer la « volonté » et ne font que discipliner le cœur et les pulsions sont voués à l'échec pour ce qui est d'ouvrir l'homme à l'expérience de la transcendance. Celui-ci doit donc apprendre à se libérer de la forme de conscience objectivante et statique grâce à une forme de conscience intérieure. Il doit s'efforcer de toujours laisser entrer dans sa conscience intérieure l'unité originelle, de se laisser saisir par elle et de conserver ce qu'elle lui procure sans chercher à l'expliquer.

C'est à condition que l'homme permette ainsi au contact avec l'Être originel de s'établir – contact qui existe avant que le Moi

ne se forme et grâce auquel se trouvent éliminées toutes oppositions dans lesquelles est pris l'homme prisonnier du Moi – et à cette condition seulement que peut s'ouvrir la porte qui mène à un véritable renouvellement de la personne. C'est seulement en abandonnant le Moi et en plongeant dans l'unité de la vie originelle que l'homme peut trouver son être essentiel.

À travers ce dernier, il fait l'expérience bienheureuse de la force conférée par l'Être supraterrrestre qui le libère de la simple existence terrestre ; cette expérience est à la fois source de promesse et d'obligation, appelant à la réalisation de la « forme existentielle » dans laquelle l'Être peut se manifester en ce monde. Mais seule une pratique régulière permet de conserver le contact avec l'Être, de devenir une personne vraiment nouvelle et de *faire ses preuves* en tant que telle, témoignant de l'Être. Et cela n'est possible que si l'on est solidement ancré dans le *Hara*.

Considéré sous l'angle de la symbolique du corps et par rapport au « mouvement vers le haut » par lequel l'homme est passé de l'état de nature inconsciente à celui d'esprit conscient et rationnel centré sur le Moi, le « mouvement vers le bas » du Moi qui va s'unir dans le fond impersonnel apparaît comme un *mouvement rétrograde*. Les forces du Moi, la raison, la volonté et le sentiment, forces que l'homme place au-dessus des forces naturelles, sont localisées dans la partie supérieure du corps. Les personnes chez lesquelles ces forces sont prédominantes ont leur centre de gravité situé trop « haut » ; elles sont tendues, crispées dans le haut du corps et leur respiration reste également « en haut ».

L'homme ne peut se libérer de ce cercle vicieux qui le retient « en haut » qu'en se laissant aller vers le bas en s' « installant » dans la région du tronc et en s'ancrant dans le *Hara*. *Hara*, qui signifie littéralement ventre, se réfère donc également au bas-ventre ; mais il n'y a, en fait, que la pensée dualiste du Moi qui distingue l'âme du corps. En réalité, le *Hara*, c'est l'homme *tout entier* dans son rattachement aux forces de la vie originelle,

forces nourricières, régénératrices, libératrices et transformatrices, forces de conception et de procréation qui préparent à la « re-naissance ». Le *Hara* est le lieu où apparaît l'unité de la vie originelle. C'est seulement en maintenant le contact avec cette dernière que l'homme peut ressortir toujours intact – dans sa totalité humaine – des blessures et des déchirements et que, malgré son évolution vers une personnalité indépendante, il demeure soumis aux Grandes Lois de la vie suprapersonnelle et lié à tous les êtres en tant qu'enfant de l'Être.

Au fur et à mesure que se forme sa conscience, il s'identifie entièrement au Moi à l'esprit objectivant et fixateur, et devient par là même étranger à son être essentiel ; livré à toutes les tensions de la vie perçue uniquement de façon dualiste, il perd la grâce de l'unité originelle. S'il réussit à établir des rapports moins unilatéraux, moins étroits, avec le monde et à s'enraciner à nouveau dans son centre vital, l'emprise du Moi se desserre et la force des profondeurs de l'être monte en lui, *libératrice* et *formatrice* à la fois. Ainsi, l'enracinement dans le centre grâce au *Hara* ne signifie pas seulement l'acquisition d'un terrain, d'une base qui porte l'homme et lui permet de se relâcher dans la région du Moi (libération donc pour celui qui est prisonnier du Moi), mais il représente également pour celui qui n'a pas trouvé son centre « juste » la découverte d'une force qui, depuis son être essentiel, le maintient et le forme de façon nouvelle. Le fait de trouver son centre grâce au *Hara* a donc une double signification : d'une part, la libération d'une « forme » sclérosée, uniquement conditionnée par le monde et, d'autre part, l'apparition d'une nouvelle forme inconditionnée témoignant de l'Être (et indépendante du monde), qui, parce qu'elle a accepté la Terre, est non seulement conforme à son être essentiel, mais est aussi force existentielle transparente à la lumière de l'Absolu de façon permanente, de sorte que cette lumière ne s'éteint pas aussitôt après dans la « tempête du monde ». Cela signifie que l'homme se libère du Moi et, par suite, du pseudo-

Soi, et qu'il s'ouvre à la voie qui mène au Moi « juste » et, par suite, au vrai Soi, c'est-à-dire à la personne déterminée de façon transcendante.

L'homme qui a acquis le *Hara* parvient à se libérer de cette vision étroite, unilatérale, du Moi « objectivant et fixateur », qui finit toujours par faire échouer la volonté, par détruire l'ordre que l'esprit a établi et par laisser le cœur s'empêtrer dans des souffrances sans fin. Le *Hara* signifie l'union toujours renouvelée avec la « dimension » transcendante de la vie originelle dans laquelle les oppositions disparaissent pour faire place à une unité nouvelle. Dans cette unité, la fixation – étroite et contraire à l'être – de l'esprit sur la réalité historique, limitée dans le temps et dans l'espace, est fondue dans une vision supra-spatio-temporelle. Toutefois, cette nouvelle façon de voir le monde constitue une étape ultime uniquement pour celui qui, à l'exemple de l'Oriental, *ne* considère la réalité telle qu'elle est vue par le Moi et les innombrables aspects qu'elle représente *que* comme une illusion et regarde la suppression de cette illusion comme le but suprême à atteindre.

Certes, l'Occidental doit lui aussi reconnaître, au cours de sa progression sur la voie de la transformation, que le monde historique n'est qu'une semi-réalité, comparé à l'Être supra-spatio-temporel. Mais il n'en est ainsi que s'il cherche en ce monde, et en ce monde seulement, toute la réalité. Ce monde perd son caractère illusoire lorsque l'homme comprend que la destinée accomplie dans le cadre historique est l'Être lui-même, déformé ou caché par le prisme du Moi purement humain, lorsqu'il saisit que précisément cette destinée peut devenir l'instrument de la manifestation humaine de l'Être supranaturel à condition qu'il se libère de l'emprise de la conscience objectivante, centrée uniquement sur le Moi.

Le monde historique est transparent à l'Être et constitue le lieu de la manifestation de ce dernier pour celui qui retrouve dans sa conscience intérieure la transcendance sous la forme individuelle qui lui est prédestinée. Alors, l'homme perçoit,

même dans les images et les structures dans lesquelles l'Être se reflète à travers le prisme du Moi, la Réalité unique qu'il a le devoir de reconnaître en lui-même comme en toute chose et de manifester dans sa vie. Alors le « temps » ne s'oppose plus à l' « éternité », mais est le moyen de la faire briller. « Chaque chose dans l'espace et le temps représente finalement l'au-delà ».

Le *Hara* comme *moyen* de faire l'expérience de l'unité originelle n'est que le *début* du chemin de la transformation que l'homme doit sans cesse redécouvrir et qui constitue finalement le but à atteindre. L'expérience *complète* du *Hara*, quand elle est véritable, donne à l'homme l'impulsion qui lui permet d'acquérir une nouvelle *forme* grâce à la fusion de tout ce qui est devenu dur et opposé à l'être et à l'union qui s'ensuit avec l'être. Dans le fond maternel de la Terre croît le germe d'où naîtra la forme nourrie de transcendance.

C'est cette forme qui rend la transcendance concrète et palpable à l'être humain. Dans la rencontre avec son être véritable» celui qui s'exerce perçoit l'appel d'une nouvelle vie qu'il a le devoir de réaliser sur un chemin individuel, conforme à lui seul. Dans la quête du centre qui ouvre l'accès à l'unité originelle, quête toujours recommencée, l'esprit créateur voit sans cesse s'ouvrir de nouveaux horizons devant lui, et le cœur se transforme, l'homme ayant atteint cette profondeur qui fait mûrir le cœur. Celui qui est en contact avec son *centre-Terre* s'élève toujours vers le *centre-Ciel*, libéré de l'emprise du Moi existentiel et, en tant qu'enfant du Ciel et de la Terre, il se trouve finalement aussi dans le véritable *centre-Cœur*.

C'est alors seulement qu'il devient une personne dans le plein sens du terme, quelqu'un qui ne s'accroche pas à tout, comme celui dont le cœur se règle sur le Moi, mais témoigne librement du divin en acceptant avec amour le cercle éternel de la mort et du devenir. Au sein de « l'espace historique » qui lui a été imposé par le destin, il cherche, en sa qualité d'enfant du Ciel et de la Terre et conscient de son « devoir originel », à remplir sa destination humaine. Expérience vécue,

compréhension et exercice aboutissent alors à l'action créatrice d'un homme qui non seulement perçoit l'Être, mais qui, transformé dans son âme *et* son corps par la transcendance, témoigne de l'Être à travers son existence, c'est-à-dire témoigne toujours de l'être essentiel qui lui est propre, que ce soit dans ses échecs ou dans ses succès. Pour lui, le règne de Dieu sur terre n'est pas une simple formule. L'enracinement dans le centre-Terre est donc une condition préalable essentielle pour que la personne remplisse sa destination. Même si *Hara* est un concept d'origine orientale, son véritable sens est la condition qui permet l'individuation de la personne, principe qui détermine depuis toujours la pensée occidentale.



Photo Steinkopf

Christ assis sur le trône
(Art byzantin, ivoire, IV^e siècle, Elfenbein)



Photo Roger Viollet

Christ en Majesté
(Basilique Saint-Sernin, Toulouse)

Appendices - Textes japonais

OKADA TORAJIRO

Le Maître Okada Torajiro enseignait au cours des deux premières décades de notre XX^e siècle. Nombreux sont ceux parmi ses élèves, étudiants à l'époque, qui purent accéder à des postes gouvernementaux élevés. L'un de ces derniers, le comte F., me faisait un jour part de ses souvenirs de jeunesse : « Lorsque j'étais étudiant à la *Tédaï* (université impériale) – il s'agit des années 1910 environ – l'intellectualisme était à son apogée et régnait dans tous les milieux académiques. Nous étions sursaturés de rationalisme. Les cours ne comportaient souvent que la lecture des traductions de livres occidentaux et, dans tout ce qui nous était enseigné, nous ne trouvions rien de ce qui aurait pu nous toucher, en quelque sorte, dans notre nature même. Or, il y avait là aussi le Maître Okada dont on racontait qu'il aurait dit : « Si vous venez chez moi et faites les exercices que j'enseigne, vous n'accumulerez pas de connaissances, mais vous apprendrez à comprendre le langage des oiseaux ». Et nous étions nombreux qui allions chez lui, très tôt dans la matinée. Nous devons nous lever à cinq heures du matin pour « pratiquer » l'« assise juste » chez le Maître Okada avant de nous rendre aux cours de l'université. C'était souvent très pénible, surtout en hiver, mais nous étions enthousiasmés et nous y allions malgré tout. On ne parlait que très peu. Le Maître s'asseyait parmi nous ; il contrôlait notre posture, et parlait peu. Mais nous y gagnions énormément et je sais encore aujourd'hui tout ce que je dois à ces exercices ».

Après la mort du Maître Okada, survenue lorsqu'il était encore relativement jeune, son œuvre fut reprise et continuée par Mme Kobayashi, auprès de laquelle j'ai eu moi-même

l'occasion d'étudier le *Seiza*. Elle me donna également le petit livre, intitulé *Paroles du Maître*, dont on trouvera ci-dessous quelques aphorismes choisis :

Paroles du maître Okada

Il existe trois types d'hommes : le premier pense que la science peut dominer la Nature ; le second possède un courage illusoire, l'empire sur soi-même et sait combattre durement ; le troisième possède la connaissance de la vraie réalité des choses.

Avant que je ne sois, tu es, il est, est... ! Savoir cela, c'est ça le *Seiza*.

Pour produire un homme de qualité, le *Seiza* se sert de la plus sûre des attitudes corporelles. Les vices de l'homme proviennent de la perte de l'équilibre. Afin de pouvoir garder celui-ci intact, on doit garder un corps sain et un cœur droit. Or, ceci ne peut être atteint que sur la *Voie*. Et, atteindre la voie, – c'est « pratiquer l' « assise juste ». Lorsque vous ferez ainsi pendant deux, trois ans – vous serez à même de le comprendre. Du matin au soir, vous devez rester «vigilants», et vous le serez si vous gardez la position du *Hara* à tout prix, quelles que puissent être les circonstances extérieures.

Placez une carpe dans un étang, au milieu duquel il y a une pierre ; placez une autre carpe dans un second étang, dépourvu de pierre. Dans le premier étang, la carpe nagera autour de la pierre, et cela lui procurera un exercice constant, sans pour autant éprouver de la résistance. Vous verrez qu'elle grossira plus vite que la carpe de l'autre étang : cela vient de la répétition « sans fin » du même exercice.

Reste assis tranquillement, respire doucement, avec de

longues expirations, et que ta force reste dans ton bas-ventre.

Le fait de respirer par la bouche est un signe de « baisse ».

Lorsqu'un poisson est sur le point de crever, il sort sa grosse gueule hors de l'eau et cherche à happer de l'air.

Dans notre pays, de nombreuses personnes respirent par la bouche. Le pays tout entier devrait respirer par le nez et pousser le souffle dans le *Hara*.

Toujours, et même lorsque l'on monte une pente raide, on devrait expirer lentement et faire entrer la force dans le *Hara*. On doit faire pénétrer sa respiration de force dans le bas-ventre, en forçant, comme si l'on vidait une pompe. Une telle formation manque à la plupart des hommes : c'est pourquoi, dans la vie de tous les jours, il leur manque de savoir rassembler leur force dans le bas-ventre. De plus, ils ne savent pas garder leur bouche fermée.

Un court instant suffit pour l'inspiration.

La position du *Seiza* est conforme à la Nature. Pourquoi une pagode de cinq étages ne tombe-t-elle point ? Parce qu'elle se maintient en parfait équilibre.

Lorsque l'on est assis en position de *Seiza*, on ne tombe point, quel que soit le côté d'où vient le coup.

Ne rassemble ta force qu'en *un seul* endroit : le bas-ventre !

L'exercice n'a aucun sens si vous n'êtes pas capables de le soutenir pendant 30 minutes.

Le tronc doit rester droit. Les mains l'une sur l'autre, doivent être appuyées légèrement contre le ventre.

Il ne faut pas essayer de se libérer de toutes les pensées. Il s'agit simplement d'être en état d'éveil et de garder sa force dans le bas-ventre.

Le fait de faire sortir la force (tension) de la cavité stomacale, ne signifie nullement que celle-ci doive rester molle, lorsque le *Hara* la remplit de sa force. Il est naturel qu'elle ait une certaine fermeté, mais elle ne doit être ni dure ni gonflée.

Si on ne se préoccupe que de ramener le menton vers le cou, sans s'occuper du plexus, et de la base, la poitrine commence à sortir et ceci signifie que l'on va vers une tendance égocentrique d'une part, une attitude « perpétuellement contre » d'autre part.

Ne pas garder la bouche ouverte, et sentir le col avec la nuque.

Il doit y avoir de la « force » dans les yeux. On doit pouvoir les garder grands ouverts même dans le soleil.

Lorsque la verticale du corps est solidement fixée, la verticale de l'esprit l'est également. C'est là que prennent leur essor le calme exempt de passion et la force intrépide.

Votre posture est déformée car votre esprit est tordu !

On doit toujours avoir la tête fraîche et les pieds chauds. Lorsque la force a quitté le *Hara*, la tête devient chaude et les pieds froids. Celui qui souffre de cela est soit trop sensible» soit malade. Ces gens-là ne savent pas se ménager.

Un homme qui possède un corps puissant et une âme pacifique» a certainement une tête froide et des pieds chauds. (Il prend sa force dans le *Hara*.)

Un cyprès continue à croître et à augmenter le nombre de ses anneaux ligneux» même lorsqu'il est très vieux. Oui, nous devons croître jusqu'au moment de notre mort.

Pourquoi as-tu mal aux pieds ? Parce que ton bas-ventre est sans force.

Seiza signifie l'abandon de son moi inférieur.

Lorsqu'on « pratique » l' « assise » (dans le sens du *Hara*), c'est comme si l'on se voyait préparer un bon repas et un bon lit. Mais le bon cuisinier et le bon matelas – sont dans nous-mêmes. Lorsqu'on pratique l' « assise », c'est comme si» en été, on sentait le souffle d'un vent frais et agréable ou, en hiver, comme si l'on était assis auprès d'un bon feu. Mais encore une fois, le vent frais et la cheminée – sont en nous-mêmes.

Le soldat est tenu à une obéissance absolue envers celui qui a ne fût-ce qu'un grade de plus que lui. Lorsque l'on a maîtrisé *Seiza*, on peut se tenir avec calme devant n'importe qui.

La « Voie » est en nous-mêmes. Si l'on continue tranquillement l'exercice de l' « assise », la Voie se révélera d'elle-même.

Il faut accueillir tous les inconvénients comme s'ils étaient mes maîtres honorés et non des ennemis. Voici pourquoi je n'ai aucune compassion pour quelqu'un qui se lamente, aussi malheureux puisse-t-il être.

L'amour est la base de toute éducation. Il ne s'agit pas là de

cet amour qui a pour opposé la haine, mais de l'amour qui est semblable au rayonnement du soleil. Exercez-vous au *Seiza* et vous vous en rendrez compte.

Avant que les yeux et la voix n'arrivent à se modifier, on ne peut dire que l'on a correctement pratiqué l'« assise ».

La voix doit venir du ventre.

Lorsque la force, provenant du *Hara*, disparaît, alors apparaissent les vices, tels que jalousie, envie, colère, avidité et méfiance.

L'orgueil, la paresse, la mauvaise humeur et la méfiance – tout cela provient d'un manque de force dans le ventre.

SATO TSUJI

L'enseignement se rapportant au corps

Sato Tsuji, philosophe japonais contemporain, est également tris versé dans la philosophie occidentale. Toutefois, conformément aux données de la Tradition orientale, il enseigne que le rôle de la philosophie est loin d'être un simple éclaircissement de l'existence par la voie du raisonnement. Pour lui, tout ce qui est visualisé mentalement, doit être « vécu avec son corps ».

Ci-dessous, on trouvera quelques extraits de l'œuvre de Sato Tsuji : *« L'enseignement se rapportant au corps »*, sélectionnés pour autant qu'ils touchent au *Hara*. L'obtention du transfert du centre de gravité dans le *Hara* et toutes les connaissances qui y sont liées, forment justement le noyau central des considérations de Sato Tsuji. D'après lui, le centre de l'homme, pris en tant qu'unité physique et corporelle, est le *Tanden*. Le mot « Tanden » désigne le point central qui, vu de l'extérieur, se situe à environ 4 cm en-dessous du nombril. Considéré du point de vue physique, il représente le point qui assure la cohésion du corps en tant que matière de l'homme. Considéré dans sa signification humaine, ce point doit être compris comme « la source originelle » de la Force « vitale » et non comme endroit, qu'on puisse constater anatomiquement parlant. Il s'agit du siège de la vie qui, étant insaisissable vu d'une façon objective, doit devenir conscient chez le sujet intérieurement.

Extraits

Une constitution dans laquelle la partie supérieure du corps

serait lourde, tandis que la partie inférieure serait légère, révèle que la vie y est supprimée par la matérialité. Tout ce qui est beau et élevé dans l'attitude humaine est mis en danger, le bas n'étant pas assez fort pour son maintien. Une partie supérieure légère, liée à une lourde partie inférieure, indique une constitution, dans laquelle la vie possède une personnalité et est capable de contenir la matérialité qui est en elle. Seule cette constitution correspond à la logique de la vie ; or, ce qui est réalisé par la logique de la vie, correspond également aux normes physiologiques. Lorsque l'assise du corps est droite, avec le *koshi*¹⁸ alourdi, la circulation du sang devient plus active dans la partie inférieure du corps qui simultanément se réchauffe. La tête froide et les pieds chauds étaient, depuis toujours, considérés comme un indice de bonne santé, tandis que la tête chaude et les pieds, les reins et le siège froids – restaient, on le sait, des signes d'une santé déficiente. Le fameux Maître de l'école Zen, Hakuin Zenshi, dit dans le *Yasenkawa* : « Le meilleur moyen de nous soigner, consiste à entretenir la fraîcheur dans les parties supérieures du corps, et de tenir au chaud les parties inférieures ».

Pour obtenir l'attitude correcte du corps, l'homme doit commencer par remplir la partie inférieure de celui-ci (*koshi*) avec la force (*genki*) du corps tout entier. Transférer la force dans le *koshi* veut dire en même temps gonfler légèrement les muscles du ventre. Lorsque ceux-ci sont correctement affermis (et comme un effet de cette libre tension), il se développe sous le nombril un centre de forces que les Japonais nomment, depuis des temps immémoriaux, *kikai tanden*. Tout l'art de la maîtrise du *tanden* consiste en ceci : après avoir libéré toutes les forces répandues dans l'ensemble du corps, les diriger et les réunir dans le *tanden* ; cet art fut depuis toujours enseigné, tant dans le *Budo* (voie chevaleresque), que dans le *guédo* (voie artistique) et le *sado* (art de l'« assise »).

On ne voit ce noyau central, siège de l'Être vital, devenir conscient seulement si on le voit par l'intuition et non dans une conscience qui objective, et qui le prend comme quelque chose de décelable anatomiquement.

« L'homme, comme sujet » n'existe que là où il s'érige authentiquement. C'est la raison pour laquelle il devra s'exercer à l'art de la vision intérieure, dont il vient d'être parlé, également lorsqu'il se tient debout. Pour cela il devra s'appuyer fortement sur ses pieds, en ayant soin de faire bien adhérer la plante des pieds au sol. Il devra tendre les muscles des genoux et faire passer toute sa force dans les jambes. Celles-ci deviendront alors fermes comme des troncs, tandis que le *koshi* sera rempli de forces. Ensuite, il s'agira d'enlever la force des jambes, en la restituant au *koshi*. Lorsque toute la force y sera rassemblée, on posera les pieds sur le sol, en se servant de la force du *koshi*.

L'acte de remplir le *koshi* de force va naturellement de pair avec l'expiration. En inspirant, on doit reprendre la force de la région du bas-ventre, tout en gardant intacte la position du *koshi*. L'air inspiré pénétrera de lui-même dans la partie supérieure du ventre et la remplira ; à la fin de chaque inspiration, la partie inférieure du ventre (*Hara*) se remplira d'elle-même de force et l'on pourra passer naturellement à l'expiration. Le passage de l'inspiration à l'expiration et vice-versa doit se faire doucement et sans-à-coups ; il ne devra pas y avoir d'arrêts entre les deux mouvements.

Lorsque tous les muscles du corps auront acquis leur juste équilibre, la région de l'estomac deviendra concave dans l'expiration, tandis que le bas-ventre ressortira légèrement. Il ne s'agit toutefois nullement de le pousser volontairement en avant. Vu de l'extérieur, le volume du bas-ventre ne se modifie que très peu, mais il gagne en fermeté avec chaque expiration.

Ainsi, le bas-ventre actionne parallèlement avec le rythme de l'inspiration et de l'expiration, le va-et-vient entre le vide et la plénitude, bien que, du point de vue du volume, la modification soit minime.

Dans cet exercice, l'inspiration se fait rapidement, tandis que l'expiration pendant laquelle on gagne au fur et à mesure plus de forces dans le *Hara*, dure plus longtemps ; cela ne veut pas dire qu'il faut économiser l'air expiré. Il faut retirer légèrement le menton et largement ouvrir la base du *Hara*, en expirant l'air pleinement. Cette expiration doit s'élargir plus elle s'approche de la fin du mouvement expiratoire : « en forme d'une massue ». Lorsqu'il n'y a pas de force à la base du *Hara*, l'expiration sera fugitive et comme gémissante, tandis que si elle procède vraiment du fond du ventre, elle sera puissante et s'écoulera à grands flots.

Cette posture juste, qui permet au corps une station réellement verticale, représente la seule voie d'accès vers une stature qui exprimerait, à l'encontre de toute division dualiste, l'unité de l'Être. Parce que, pour y parvenir on doit se libérer de toute emprise exercée par le petit moi qui produit des crispations localisées, la situation qui se crée est celle d'abandon de l'Ego.

Une posture dans laquelle la partie inférieure du corps serait alourdie, tandis que la partie supérieure serait allégée, développe nécessairement une stature, dans laquelle le *koshi* serait fortement développé et le bas-ventre ressorti en avant. Lorsque l'on arrive à conquérir la posture juste, le centre de gravité du corps se trouve au centre de l'ischion ; le *koshi* devient ferme comme un roc, et tout naturellement alors toute la force se transfère dans le bas-ventre. Cette force tend agréablement les muscles ventraux, et donne au sujet la possibilité de sentir que son corps entier est rempli de la force

dont il s'agit. L'affermissement des muscles du bas-ventre se fait sentir plus fortement lors de l'expiration, et de telle sorte qu'un poing poussé à son encontre, se trouve spontanément rabattu.

La posture dans laquelle on bande les muscles de la poitrine, fait remonter ceux-ci, rentrer le bas-ventre, elle déplace le centre de gravité du corps vers le haut et provoque ainsi une instabilité totale. La cavité thoracique doit être complètement vide. On doit avoir soin de sortir la force de la poitrine et de l'ouvrir simultanément, en aucun cas on ne doit faire le contraire. La force et la puissance du corps tout entier doivent être placées uniquement dans le *koshi*, base du tronc ; les muscles du corps tout entier doivent donc, tout naturellement, être dirigés vers la région du *koshi*. Lorsque celle-ci est remplie de force, tandis que la partie supérieure du corps et la nuque sont libres, alors tout mouvement de n'importe quel membre et tout effort musculaire (dans n'importe quel endroit du corps) sera toujours l'expression de l'unité du corps entier rassemblé dans le *tanden*, et ne provoquera aucune tension des muscles contre nature.

Si le *koshi* représente la partie du corps la plus importante pour l'acquisition d'une posture juste, on peut dire que la seconde place, par ordre d'importance, appartient à la nuque ; en effet, la nuque et le *koshi* sont les deux endroits les moins stables du corps tout entier. Il s'agit donc si l'on tient à acquérir la posture juste, de veiller à tenir en ordre ces deux endroits. Afin d'acquérir l'unité dans l'ensemble de son corps, on doit s'efforcer de placer le centre de la tête de façon à le faire exactement correspondre à la ligne verticale que représente l'axe du corps. Ainsi, si la mâchoire inférieure est quelque peu prognathe et pend mollement (comme c'est le cas chez beaucoup d'hommes), il faut rentrer le menton suffisamment pour que la ligne droite, qui part du lobe de l'oreille, puisse

tomber sur l'épaule. C'est pourquoi les Maîtres ont toujours enseigné que les vertèbres cervicales doivent être maintenues droites, qu'il faut placer une partie de la force du corps dans la nuque et pour s'exercer rentrer le menton jusqu'au point où « cela fait mal derrière les oreilles ». Lorsque la position prise est juste, la force placée dans le *koshi* et celle qui permet de maintenir le menton rentré, sont en relation étroite l'une avec l'autre. Lorsque la force placée dans le *koshi* se perd, le menton tombe et pend simultanément trop en avant.

La partie la plus mobile du tronc est représentée par les épaules ; c'est à partir de là qu'il est le plus facile de déformer tout l'ensemble ; c'est pourquoi dans l'exercice de l'attitude juste, les épaules doivent par conséquent, être considérées comme l'un des endroits les plus importants du corps. Pour que la position générale du corps soit juste, il faut laisser tomber les épaules. Comme la tête représente le ciel et le tronc la terre, on ne réalise la vraie forme du corps vivant que là où on se lâche dans les épaules et se repose dans le centre. C'est comme cela qu'on réalise le « Vrai » vide des cieux et la plénitude de la terre. Chez la plupart des hommes faibles, on remarque des épaules remontées ; on les voit surtout chez les phthisiques. Lorsque l'on a peur, on remonte involontairement les épaules ; aussi, celui qui, pris à l'improviste par quelque chose, ne remonte pas les épaules, mais rassemble ses forces dans le ventre, doit nécessairement s'être « exercé » d'une façon ou d'une autre.

Voici le point essentiel du mouvement par lequel on laisse tomber les épaules : on les lâche doucement, comme si on laissait glisser de ses épaules une soutane. Mais si l'on met la conscience dans les épaules pour les faire descendre, elles tendent ainsi à se crispier plutôt qu'à se détendre ! En fait, le corps tend toujours à se raidir ou à se crispier là où la conscience pénètre *volontairement*. C'est pourquoi il ne nous reste pas d'autres solutions que de placer notre conscience

dans le *tanden*, où elle peut ainsi que notre attention s'insérer sans aucun dommage. Il est même mieux, lorsque l'on désire abaisser ses épaules, de faire comme si on ne voulait que laisser tomber les bras.

Lorsque l'on enlève toute force aux bras, jusqu'à ressentir l'impression que les bras se détachent des épaules, alors les muscles de ces derniers restent tranquilles et ne se crispent pas. Les muscles du corps tout entier se calment lorsque ceux des épaules sont calmés. On peut donc dire que le point essentiel d'une position juste du corps réside dans l'art de laisser tomber ses deux bras.

« L'assise » juste révèle la vraie personnalité de l'homme. Pratiquer l'assise juste et penser à sa vraie « forme » – c'est ainsi que le *Fugen-Sutra* caractérise le prototype de tout exercice corporel. Mais « penser à sa vraie forme » ne doit pas se limiter à la connaissance intellectuelle, distincte de l'exercice pratique. L'assise juste représente en elle-même la vraie forme de l'homme tout entier, et la réalisation de cet art est une expérience à la source originelle. L'action corporelle de l'assise est en elle-même la manière juste de penser. De cette façon, la parfaite attitude accessible à l'homme, peut être réalisée par lui sans aide extérieure, grâce à l'exercice de « l'assise juste ».

Comme le *tanden* n'est pas autre chose que la possibilité accordée à un être de *vivre* l'expérience de la grande unité, le philosophe doit, lui aussi, acquérir de haute lutte et doit gagner dans la pratique corporelle, la conscience de ce qu'est le *tanden*. La pensée philosophique, exercée par un être humain dégénéré jusqu'à n'être qu'un cerveau vivant dans la posture d'une méduse écrasée, ne peut en fin de compte que rester dans le domaine de l'illusion et de vagues phantasmes, aussi profonde que cette pensée eût pu apparaître au premier abord.

KANEKO SHOSEKI

De l'essence de l'homme et de ses origines

Shoseki Kaneko obtint le don de guérison après avoir reçu, en mars 1910, l'illumination, fruit de longs exercices consacrés à la pratique du Bouddhisme Zen. Après de nombreuses années de travail salubre, le don de guérison lui fut enlevé. Il en reconnut la cause dans le fait qu'il n'était pas encore libre de lui. Un nouveau recours aux exercices de plus en plus intériorisés, lui permit d'accéder à un discernement, toujours de plus en plus profond, de la nature de l'essence même de l'homme. Son livre, intitulé *De l'essence de l'homme et de ses origines*, représente un résumé des connaissances acquises par Kaneko Shoseki sur ce sujet. Nous donnons ci-dessous quelques extraits de ce livre, choisis parmi ceux qui touchent au sujet traité id.

La vraie connaissance de ce que représente l'Absolu ne devient possible que lorsque sa Réalité n'est pas pour nous uniquement une nécessité pour des raisons théoriques, mais se fait sentir en nous-même dans le tréfonds de notre être comme une sensation de quelque chose de quasi corporel présent. Ce « quelque chose » est justement ce que je nomme le rythme concret de la Force primordiale, ou encore, la loi divine fondamentale, celle qui régit l'Univers tout entier...

La vie originelle ne se révèle que lorsqu'on est totalement libre de tout préjugé. Rien ne peut nous aider : aucune supposition, aucune réflexion théorique, aucune idée conceptuelle, en s'acharnant à la poursuite de l'Être, qui se soustrait d'autant plus qu'on le poursuit plus activement. Ces

moyens ne feront qu'embrouiller notre âme et nous faire arriver, en soupirant, à la conclusion que tous nos efforts ont été vains et insensés, et qu'il aurait été mieux pour nous de vivre dans une heureuse ignorance, plutôt que de nous embarrasser du poids d'une quantité de connaissances inutiles. Et c'est là une tragédie fatale, et qui ne cessera que lorsque nous saurons, en nous exerçant, comment extraire les racines de tout péché.

Avant de pouvoir comprendre les lois de l'harmonie, il est nécessaire de découvrir préalablement le centre de celle-ci. De même que chaque objet matériel possède son propre centre de gravité, de même le corps humain doit nécessairement en avoir un. Chez l'homme, c'est le *tanden*, ou le point central du corps ; c'est là que ce qui est originel en nous a son siège. C'est là le plus important des faits de base et toutes les recherches anthropologiques devraient être faites en partant de cette assurance.

Lorsqu'on laisse se concentrer, au repos, toutes les activités de l'esprit qui sont tournées vers l'extérieur, à savoir : les représentations mentales, les jugements, les sensations, la volonté et même le souffle ; lorsqu'on laisse se concentrer dans le *tanden*, c'est-à-dire au centre de notre corps, toute cette énergie vitale, alors apparaît en nous une sphère de perception qui dépasse de loin, non seulement l'état flottant qui est celui de notre conscience habituelle, mais même toutes les oppositions, qu'il s'agisse de l'objectif et du subjectif ou de l'intérieur et de l'extérieur.

La synthèse qui unirait ce qui est subjectif et ce qui est objectif ne doit pas être « fabriquée » car elle est à la base de toute réalité. Elle ne peut être mise en lumière que lorsque nous devenons vraiment conscients de nous-même. Cette conscience doit être totale, en ce sens qu'elle doit prendre l'homme dans sa totalité. Or, cette totalité n'est localisée ni dans notre tête ni

dans notre cœur, mais au-delà des deux, au centre de la personne entière.

Ce qui importe, c'est la force primordiale et universelle de la vie, qui coule, à grands flots tourbillonnants, dans le bas-ventre de l'homme, semblable à un torrent d'eau qui coulerait rapidement, partant de l'éternité et allant vers l'éternité.

HAKUIN ZENSHI

YA - SEN - KAN - NA

Préface de kitô (celui qui souffre de la faim et du froid) de Kyûbôan (de l'Asile Pauvreté), élève de Maître Hakuin

Au printemps 1757, un libraire de Kyoto, qui possédait la maison d'édition Shôgetsudô (pin-lune), nous écrivit une lettre où il relatait ceci :

Il avait appris qu'il y avait chez notre Maître toutes sortes de vieux manuscrits, parmi lesquels une ébauche de Yasenkanna, (histoires racontées une nuit. dans une barque). Il avait entendu dire que celle-ci contenait un secret, le secret enseignant comment nourrir l'âme, activer la circulation du sang et maintenir le dynamisme des forces, autrement dit permettant de s'assurer un longue vie. Bref, il s'agissait du rentan, le secret des dieux et des saints.

Or, il se trouvait que des personnes à l'esprit curieux désiraient ardemment prendre connaissance de ce livre. Et ce désir était aussi fort que celui de voir tomber la pluie en période de sécheresse. Quelques moines avaient déjà copié en secret cette ébauche de Yasenkanna, mais ils avaient tout gardé pour eux et s'étaient toujours refusés à montrer ce livre. Ce trésor ainsi conservé ne servait à personne. Il désirait donc publier la précieuse ébauche pour répondre aux aspirations de beaucoup. Il savait bien que le Maître était toujours prêt à rendre service au monde.

Les élèves allèrent trouver Maître Hakuin et lui remirent la lettre. Le vieillard se contenta de sourire. Ils fouillèrent alors dans une caisse pleine de vieux manuscrits qui étaient déjà en partie

mangés par les vers. Ils réussirent à rassembler le manuscrit de Yassenkanna et le copièrent jusqu'à ce qu'ils aient rempli cinquante pages. Avant d'envoyer le texte à Kyoto, je fus chargé de rédiger une préface en ma qualité d'aîné.

Notre Maître Hakuin habite depuis quelque quarante années déjà dans ce temple Shōinji, et il y a de plus en plus de moines qui viennent le voir, qui acceptent avec gratitude ses injures et ses coups de bâton, et qui restent dix, voire vingt années et n'hésitent pas à mourir id.

Ce sont tous d'éminents moines bouddhistes, l'élite de diverses régions. Ils logent autour de notre temple, dans de vieilles maisons, des cabanes croulantes, des sanctuaires en ruine, et vivent dans la misère au point qu'ils meurent de faim pendant la journée ou de froid pendant la nuit, ne mangent que des légumes et de l'avoine, tout cela pour n'entendre de la part de Maître Hakuin qu'admonestations et injures, et ne recevoir de lui que coups de poing ou de bâton. Celui qui voit cela ne peut que plisser le front d'effroi ; celui qui entend cela ne peut, de compassion, que se retrouver tout couvert de sueurs froides. De beaux jeunes gens ne tardent pas à maigrir et à pâlir. Qui pourrait seulement demeurer ici une demi-heure à moins de posséder le zèle et le courage nécessaires à la pratique du Zen ! Et si, pour l'amour de l'exercice, vous dépassez la mesure, alors vous devenez malade des poumons, vous souffrez de sous-alimentation et vous contractez toutes sortes de maladies graves, sinon incurables. Un jour, cependant, le Maître fut pris de pitié pour tous ces gens et il révéla enfin le secret du « regard intérieur », après plusieurs jours de réflexion. Alors il dit :

« Voici mon secret : pour guérir les maladies, il existe l'acupuncture, les moxas et les médecines. Mais ces trois moyens thérapeutiques ne sauraient guérir facilement les maladies graves. C'est là que le secret entre en jeu. Celui qui veut l'essayer doit en premier lieu cesser toute méditation ainsi que tout *kōan*. Pour commencer, il faut dormir suffisamment ; ne pas omettre, avant de fermer les yeux, d'étirer à fond et de la

même façon les deux jambes ni de rassembler la force spirituelle de tout le corps au-dessous du nombril^[19], dans les reins, dans les jambes et au centre des pieds, afin que cette force remplisse bien toutes ces parties du corps. Il faut alors s'adonner au « regard intérieur », à l'étrange méditation suivante :

« La partie de mon corps au-dessous du nombril (*kikai-tanden*), mes reins, mes jambes et le centre de mes pieds sont le véritable visage de mon Moi. Le visage a-t-il une narine ? Mon *kikai-tanden*, mes reins, mes jambes et le centre de mes pieds sont la véritable patrie de mon âme.

Quelles sont donc les nouvelles qui me viennent de ce pays ?

« Mon *kikai-tanden*, mes reins, mes jambes et le centre de mes pieds sont la véritable patrie de mon âme. Qu'est-ce qui fait la splendeur et la magnificence de ce pays ?

« Mon *kikai-tanden*, mes reins et le centre de mes pieds sont mon propre *Amida-Bouddha* que je me représente pour moi-même, et quels préceptes ce Bouddha enseigne-t-il ?

« Que l'on se répète ces questions, qu'on les considère toujours davantage et que l'on ne cesse de s'interroger soi-même. Alors, quand se seront accumulés les bienfaits de cette méditation, toutes les forces spirituelles se rassembleront spontanément dans le *kikai-tanden*, les reins, les jambes et le centre des pieds, jusqu'à ce que la région du corps située au-dessous du nombril, le *Hara*, soit aussi fortement tendue qu'un ballon qui ne serait pas du tout dégonflé. Si vous cultivez la méditation de cette façon, et répétez cet exercice pendant cinq jours, une semaine et jusqu'à vingt-et-un jours, alors tous vos soucis antérieurs, la fatigue et la maladie auront complètement disparu, et s'il n'en est pas ainsi que l'on coupe donc la tête du vieux prêtre que je suis ! »

Les élèves qui venaient d'entendre ces paroles se réjouirent infiniment, s'inclinèrent plusieurs fois devant le Maître et appliquèrent la méthode préconisée par ce dernier. Et tous

obtinrent ainsi des résultats incroyables. La rapidité des progrès dépendait de la façon dont l'exercice était pratiqué. Mais ils furent presque tous entièrement guéris. Chacun disait merveille des résultats de l'exercice du « regard intérieur ». Puis le maître ajouta :

« Ne vous contentez pas de réussir à guérir la maladie, allez donc un peu plus loin ! Lorsque vous aurez atteint la guérison, continuez à vous exercer, et lorsque vous parviendrez à l'illumination (*satori*) continuez encore. Le vieux prêtre que je suis vous dit : Alors que je n'étais encore qu'au début de ma vie d'élève Zen, je fus moi-même la proie d'une grave maladie et j'avais des soucis et des douleurs dix fois plus grands que vous. J'étais vraiment parvenu au bord du désespoir. Je pensais en moi-même que j'aimerais mieux mourir. Mieux valait jeter cette misérable peau que continuer à vivre et à devoir supporter tous ces soucis et toutes ces souffrances. C'est alors que je me suis complètement guéri grâce au secret du « regard intérieur », et c'est également le sort que vous connaîtrez ».

Maître Hakuyūshi, le Maître de tous les Maîtres, auprès duquel Maître Hakuin alla s'instruire, a dit un jour qu'il s'agissait là de la méthode divine qui permettait aux saints de conserver une jeunesse éternelle et d'atteindre un grand âge. Les hommes ordinaires qui maîtriseraient cette technique pourraient vivre pendant trois cents années alors que les hommes « véritables » pourraient même vivre indéfiniment. Moi-même, je me suis réjoui d'entendre parler d'une telle possibilité et j'ai pratiqué cette méthode pendant trois années. Il s'ensuivit que mon esprit et mon corps se développèrent de façon extraordinaire, de même que ma santé et ma force morale.

Hakuin continua ainsi : « Je pensais en secret : en supposant que j'aie pratiqué cet exercice avec succès et que je puisse vivre pendant huit cents années, comme Hōso, que serais-je d'autre qu'un cadavre sans substance ? Que serais-je de plus qu'une vieille marmotte dormant éternellement dans son trou et menant une vie dépourvue de sens ? De plus, je devrai bien, tôt

ou tard, finir par mourir et pourrir. Aussi ferais-je mieux de nourrir en moi les quatre vœux, de faire mienne la dignité d'un *Bodhisattva*, de réaliser de plus en plus d'actes comme ceux dont parlent les *dharma* et de travailler à parfaire en moi-même un corps laissant transparaître la Grande Vérité, clair comme un diamant, qui ne meurt pas davantage qu'il n'a pris naissance un jour.

« C'est dans cet état d'esprit que je pratique à la fois le « regard intérieur » et le *zazen*, et que je l'ai pratiqué, parfois pour gagner mon pain, parfois pour progresser sur la Voie, luttant de toutes mes forces pendant trente ans. Et chaque année, j'ai accepté un, voire deux ou trois nouveaux élèves, si bien qu'aujourd'hui j'en ai plus de deux-cents. Aux moines qui s'étaient rendus malades pour s'être trop exercés, j'ai appris l'exercice du « regard intérieur » et les ai rapidement guéris ainsi pour qu'ils puissent continuer à avoir les illuminations (*satori*) et à s'exercer sur la Voie du *satori*.

« Cette année, j'ai dépassé les soixante-dix ans, mais je n'ai pas l'ombre d'une maladie. Mes dents sont solides, mes yeux et mes oreilles s'améliorent chaque jour davantage. Il ne m'arrive plus jamais d'avoir l'esprit obnubilé. Deux fois par mois je fais des prédications sans jamais ressentir la fatigue. En outre, lorsqu'on me l'a demandé, j'ai prêché devant trois cents à cinq cents personnes et parfois commenté les sutras et les paroles des patriarches devant une assemblée de moines pendant cinquante à soixante-dix jours sans interruption, et cela cinquante ou soixante fois déjà sans avoir dû jamais manquer un seul jour. Et malgré tout, les forces de mon corps et de mon esprit sont maintenant bien supérieures à ce qu'elles étaient lorsque j'avais vingt ou trente ans. Et je crois que tout cela provient de l'expérience du regard intérieur ».

Telles furent les paroles qu'entendirent les élèves habitant dans le temple. Ils pleurèrent de bonheur. Ils s'inclinèrent devant le Maître et dirent : « Nous vous prions d'écrire les principes fondamentaux de l'enseignement du « regard intérieur

». Nous vous en prions, sauvez donc les futures élèves du Zen par cet écrit ». Le Maître accepta la proposition, et le manuscrit fut bientôt achevé.

Mais, direz-vous, quel est donc l'enseignement contenu dans ce texte ?

Si l'on veut cultiver la vie et vivre longtemps, il faut exercer la « forme juste ». Pour exercer cette dernière, il faut rassembler l'esprit dans le *kikai-tanden*. C'est seulement lorsque l'esprit siège dans cette partie du corps que la force se trouve rassemblée. Et lorsqu'elle y est rassemblée, alors l'âme peut parvenir à sa forme parfaite. Lorsque l'âme a acquis sa forme parfaite, la « forme » de la personne devient solide. Et lorsque la « forme est solide », c'est l'esprit qui à son tour, peut trouver sa forme parfaite. Lorsque l'esprit a atteint ce stade, alors la vie sera longue. Voilà le secret que les saints hommes mettent en pratique pour parvenir au véritable *Tan (tanden)*. Et vous devez savoir que le véritable *Tan* n'est en rien extérieur, qu'il n'est pas une chose finie. Il vous faut faire descendre mille fois le feu du cœur (le souffle) et le maintenir en bas pour pouvoir en remplir le *kikai-tanden*. Si vous pratiquez cet exercice sans relâche, la maladie liée à la méditation Zen sera guérie et la fatigue disparaîtra. Mais, en outre, la force du Zen elle-même en sera accrue, et ceux qui, quelques années plus tôt, auraient encore douté applaudiront, car ils feront l'expérience d'une chose merveilleuse, d'une grande joie. Mais pourquoi ?

*Quand la lune monte haut dans le ciel,
S'estompent les ombres du château.*

Fait le 25 janvier 1757

Auteur : Votre serviteur, assis au milieu des vapeurs d'encens.
Maître de l'Asile Pauvreté, ouvert à ceux qui souffrent de la faim et du froid.

HAKUIN ZENSHI

YA - SEN - KAN - NA

Histoires racontées, une nuit, dans une barque

Lorsque je me suis engagé dans la voie du bouddhisme, j'ai fait le serment de poursuivre sans relâche la quête de la foi et de la Voie. Une nuit, après m'être très durement exercé pendant deux ou trois années, j'eus soudain une illumination. Les doutes qui m'avaient assailli jusqu'alors se dissipèrent entièrement et les racines karmiques du cycle éternel de la vie et de la mort disparurent sans laisser aucune trace.

Dans le calme de ma retraite, je me dis : ainsi donc la Voie n'est pas si difficile à atteindre ! Et pourtant mes prédécesseurs ne l'ont-ils pas cherchée désespérément pendant vingt, voire trente ans ! Quelle duperie que toute cette histoire !

Je dansai de joie pendant des mois... Mais un jour que je considérais ce qu'était ma vie quotidienne, je compris que l'action et le calme ne s'harmonisaient pas en moi. Que ce soit dans l'action ou dans le calme, je ne disposais pas de moi librement. J'en vins alors à me dire : reprends la lutte avec courage et risque encore une fois ta vie dans l'exercice. Là-dessus, je serrai les dents, j'ouvris tout grands les yeux et je décidai de m'abstenir à la fois de sommeil et de nourriture.

À peine un mois s'était-il écoulé que le sang me monta à la tête. Mes poumons s'affaiblirent et mes jambes devinrent glacées. J'avais un bourdonnement dans les oreilles. Le foie et la bile ne fonctionnaient plus normalement et je vivais dans l'angoisse. Mon cœur et mon âme étaient très fatigués, et j'étais la proie de phantasmes, que je fusse endormi ou éveillé. J'avais les aisselles baignées de sueur et les yeux larmoyants. Effrayé

de Têtât dans lequel je me trouvais, j'allai voir des maîtres Zen et consultai plusieurs médecins. Rien n'y fit. Mais quelqu'un m'avait dit : « Derrière la montagne de Shirakawa, il y a un ermite qui habite dans une grotte. Les gens l'appellent Maître Hakuyûshi. Il est très vieux : on lui donne entre 180 et 140 ans. Sa demeure est à quatre kilomètres environ de l'habitation la plus proche. Il aime la solitude ; dès qu'il aperçoit quelqu'un, il s'enfuit. On ne sait pas si c'est un sage ou un fou. Les gens du village disent que c'est un saint. Mais on raconte également qu'il fut le maître de Jôzan et qu'il est fort versé en astronomie ainsi qu'en médecine. Lorsqu'on l'interroge très poliment, il répond par quelques paroles, même si cela n'arrive que rarement. Si l'on y réfléchit en rentrant chez soi, on découvre que la réponse a un sens profond qui est souvent d'un réel profit pour l'homme ».

À la mi-janvier 1710, j'entrepris secrètement le voyage. Mon sac sur l'épaule, je quittai la province du Mino en direction de Kurodani. Arrivé au village de Shirakawa, je déposai mon sac dans une maison de thé et me renseignai sur l'endroit où habitait Hakuyûshi. L'un des villageois me montra du doigt un torrent qui, de loin, ressemblait à une branche. En suivant le bruissement de l'eau, je m'enfonçai plus avant dans la vallée. Au bout d'environ un kilomètre, je traversai le torrent. À partir de là, il n'y avait plus de chemin. Je rencontrai alors par hasard un vieil homme qui m'indiqua au loin un endroit perdu dans le brouillard. Je vis alors quelque chose de jaune qui, selon la transparence de l'air, était tantôt visible et tantôt invisible. Le vieillard me dit que c'était un rideau de joncs que Hakuyûshi avait tressé lui-même et suspendu à l'entrée de sa grotte.

Sur cette hauteur, le paysage était d'une pureté et d'une beauté indicibles ; mon cœur et mon âme étaient tout tremblants devant ce spectacle, au point que cela me donna la chair de poule. Je m'appuyai contre le rocher et laissai venir deux ou trois centaines de respirations. Au bout d'un moment, je remis de Tordre dans mes vêtements, redressai mon col et,

écartant le rideau, je m'inclinai, plein de respect. Dans la pénombre, j'aperçus vaguement le maître, assis les yeux mi-clos, dans la position du Zazen. Ses cheveux noirs descendaient jusqu'aux genoux, mais ses joues étaient aussi rouges que le fruit de l'églantier et aussi éclatantes de vie. De ses épaules tombait un vêtement fait d'un pan de drap ; il était assis sur un coussin d'herbe molle. Dans la grotte, un carré d'environ deux mètres sur deux mètres, nulle trace d'ustensiles ménagers ni de nourriture. Sur la table, trois livres : le Chung-yung de Confucius, le Tao-te-king de Lao-tseu et le livre bouddhique Kongô-hannya-kyô.

Je lui adressai très poliment la parole et lui décrivis les symptômes de ma maladie, le priant de me sauver. Après un certain temps, il ouvrit les yeux et me fixa d'un regard pénétrant ; puis il se mit à parler lentement : « Je ne suis qu'un vieil homme à moitié mort et inutile qui s'est retiré dans la montagne. Je ne me nourris que de châtaignes et de pommes sauvages ; je dors en compagnie des cerfs et des chevreuils, et je suis, du reste, fort ignorant. Je suis vraiment honteux qu'un prêtre aussi vénérable se soit donné la peine de venir jusqu'à moi alors que je ne suis pas en mesure de lui répondre ».

Il ne me restait plus qu'à m'incliner devant lui – ce que je fis à plusieurs reprises – et à renouveler ma prière. Enfin, il prit mes mains et examina tout mon corps. J'avais des ongles fort longs. Je vis alors son visage se plisser d'inquiétude, et il me dit : « Dommage, la maladie est déjà trop avancée. Vous avez trop exclusivement pratiqué la méditation et l'ascèse ; c'est pourquoi vous êtes tombé gravement malade. Car cette « maladie de la méditation Zen » est vraiment difficile à guérir. Et même si vous recourriez aux trois méthodes thérapeutiques : acupuncture, moxas et médecine, et que vous consultiez les meilleurs médecins, tels que Henjaku et Kwada, votre état ne s'améliorerait point. Il faut au contraire, parce que le mal est venu d'un excès de travail spirituel, essayer le « regard intérieur ». Rien d'autre ne saurait y faire. Car, comme on le dit :

« Lorsque l'on est tombé par terre, il faut tout recommencer ».

À cela, je répondis : « Je ne saurais assez vous dire combien j'aimerais apprendre ce secret du « regard intérieur ». Et si vous me le faites connaître je serais également désireux de le mettre en pratique ».

Hakuyûshi se redressa et me répondit avec beaucoup de calme :

« Ainsi donc, vous êtes le genre d'homme qui désire vraiment connaître ces choses ! Alors je vais vous livrer un peu de ce qui m'a été révélé à moi-même jadis : le secret pour rester en bonne santé, que presque personne ne connaît. Si l'on a le courage de le mettre en pratique, non seulement on obtient des effets étonnants, mais on peut même espérer parvenir à un âge avancé.

« La Grande Voie (Tao) se manifeste sous deux formes : le *Yin* et le *Yang*. C'est de l'harmonie entre ces deux éléments que naissent les êtres vivants, les hommes et les choses. Grâce au jeu harmonieux des forces qu'ils contiennent, ces deux principes permettent le bon fonctionnement de tous les organes internes, maintenant une juste relation entre ceux-ci. C'est, par exemple, le cas de l'ensemble veines-artères-cœur. De même encore, la respiration et la circulation sanguine qui effectuent cinquante fois leur mouvement de va-et-vient en un jour et une nuit. Les poumons, organes de principe féminin, se trouvent au-dessus du diaphragme ; le foie, de principe masculin, est situé en dessous, et le feu qui alimente le cœur, la respiration ou encore le soleil (*yang*) a son siège dans la partie supérieure du corps. Dans la partie inférieure se trouvent les reins ou encore la lune (*yin*). Les cinq organes abritent sept dieux, deux d'entre eux siégeant dans la rate et deux autres dans les reins. L'expiration part du cœur et des poumons et l'inspiration pénètre dans les reins et le foie. Le feu – la respiration – est léger et il a tendance à aller vers le haut. L'eau est lourde et tend à couler vers le bas. Et lorsque l'on pratique exagérément

la contemplation, le cœur s'échauffe et les poumons s'affaiblissent. Lorsque les poumons font mal, les reins s'affaiblissent à leur tour. Quand mère (les poumons) et enfants (les reins) sont atteints en même temps, tous les proches parents (les entrailles) se trouvent dérégés et perdent de leur force. Ainsi les quatre éléments perdent-ils leur équilibre originel, engendrant mille et une maladies dont aucun remède ne saurait venir à bout. Il n'y a plus alors de salut possible.

« Prendre soin de sa vie, c'est comme défendre un État. Un prince éclairé, un seigneur sage et bon consacre toute son attention à ceux qui sont au bas de l'échelle sociale, alors qu'un souverain peu sage ne pense qu'aux choses supérieures. Mais lorsqu'on accorde trop d'importance à ces dernières, la majorité des nobles deviennent d'une excessive fierté, les ministres ne se préoccupent que de la faveur de leur souverain au lieu de se soucier des problèmes du peuple. Alors ce dernier connaît la pauvreté et la faim. Les sages et les bons doivent rester dans l'ombre ; et un jour, le peuple, mécontent, se révolte contre les tyrans. Parmi les princes, beaucoup abandonnent leur souverain et se rebellent, puis les ennemis ne tardent pas à attaquer le pays. Le peuple souffre. L'État et le peuple connaissent la détresse. Mais quand, en revanche, le souverain accorde toute son attention aux couches populaires, les nobles contiennent leurs ambitions, les ministres respectent leur parole et n'oublient pas la vie du peuple. Les paysans ont suffisamment de céréales, les femmes du tissu en abondance et même les sages du pays accordent leur soutien. Les princes témoignent du respect pour le souverain, le peuple devient prospère et la nation forte. Le peuple obéit à la loi et il n'y a pas non plus d'ennemi qui menace les frontières. Les ministres ne se disputent pas entre eux et le peuple oublie jusqu'à l'existence des armes de guerre. Tout cela constitue un modèle pour le corps humain.

« L'homme « véritable » fait descendre son esprit dans la partie inférieure du corps ; alors les sept puissances néfastes

(états d'âme) – joie, colère, souci, pensées moroses, tristesse, effroi, peur – ne font pas leur apparition et les quatre ennemis externes (vent, froid, chaleur, humidité) n'attaquent pas. Le souffle et la circulation sanguine gardent toutes leurs forces, le cœur et l'esprit restent sains. La bouche ne connaît même plus le goût des remèdes et le corps n'a pas à subir les douleurs de l'acupuncture et des moxas. Les sots, les gens ordinaires, laissent toujours l'esprit régner en haut. Alors, le cœur nuit aux poumons, les organes internes dépérissent, tous les viscères souffrent et se mettent à gronder. C'est pourquoi le sage vieillard chinois Shitsuyen dit : « L'homme véritable respire avec ses talons, l'homme ordinaire avec sa gorge ». Le médecin coréen Kyoshun dit : « Quand l'âme se trouve directement au-dessus de la vessie, le souffle prend une ampleur considérable. Mais si, en revanche, elle est située en haut, juste au-dessous du cœur, le souffle devient rapide et oppressé ». Le chinois Jôyôshi dit : « Il n'y a en l'homme qu'un seul esprit véritable. Quand celui-ci est placé en bas, légèrement au-dessous du nombril (c'est-à-dire, en japonais, dans le *tanden*) l'une des forces *Yang* s'en trouve vivifiée. Lorsqu'une force *Yang* commence à s'éveiller en l'homme, il sent monter en son corps une sensation de chaleur. La principale chose à faire pour rester en bonne santé, c'est de savoir maintenir fraîche la partie supérieure du corps tout en gardant chaude la partie inférieure.

« Les douze sortes de relations entre les nerfs et les vaisseaux, d'une part, et les organes internes, d'autre part, correspondent aux douze signes du zodiaque, aux douze mois et aux douze heures de la journée, tout comme les possibilités de relation entre les six forces *Yang* et les six forces *Yin* correspondent à une année entière quand elles ont fait un tour complet. Il existe, par exemple, le symbole formé de cinq forces *Yin* en haut et d'une force *Yang* en bas, pour exprimer le début du retour à la santé. Un autre symbole :

☰ ☷ } trois forces Yin

☰ ☰ } deux forces Yin
☷ ☷ } une force Yang

autrement dit, « en haut la Terre » (☰ ☷) et « en bas, le Tonnerre » (☷ ☷), représente le solstice d'hiver et exprime que l'homme véritable est celui qui respire avec ses talons. Et encore : en bas trois Yang (☰ ☰) et en haut trois Yin (☷ ☷), autrement dit, « en haut la Terre et en bas le Ciel » ; c'est le symbole du mois de janvier. Tout est en gestation ; des milliers de plantes commencent à percevoir le printemps. C'est le symbole de l'homme véritable qui met toute sa force dans la partie inférieure de son corps. Quand on parvient à cela, le souffle et le sang se remplissent de force.

« Cinq Yin en bas et un Yang en haut (☷ ☷ ☷ ☷ ☷ ☰), c'est « la montagne au-dessus de la terre », c'est-à-dire le symbole du mois de septembre. C'est l'époque où la montagne et la forêt perdent leurs couleurs et où les fleurs se fanent par milliers. Nombre de personnes qui respirent avec la gorge se trouvent dans un état comparable. Leur corps tout entier, et en particulier leur visage, se dessèche, leurs dents branlent et finissent par tomber. C'est pourquoi il est dit dans le livre intitulé « Enjusho » : Lorsqu'il ne possède plus aucune des six forces Yang, l'homme ne contient plus que des forces Yin, et il ne tarde pas alors à mourir ». Aussi doit-on savoir qu'il faut toujours mettre son esprit et sa force dans la partie inférieure du corps. C'est en vérité là que réside le secret du maintien du corps en bonne santé.

« Il y a aujourd'hui bien longtemps, Gokei rendit visite à Maître Sekidai et lui demanda très poliment de lui dévoiler la technique de l'exercice du *Tan* (*Tanden*). Le Maître lui répondit : « Il est vrai que je connais le secret sacré du vrai Tan. Mais il est interdit de le révéler à une personne qui n'appartient pas au plus haut rang. Jadis, Kôsêshi Ta enseigné à l'empereur Kôtei. Mais celui-ci a purifié son corps pendant 21 jours avant de commencer – avec infiniment de respect – la pratique. Il n'y a

pas de vrai *Tan* en dehors de la Grande Voie, de même qu'il n'y a pas de Grande Voie (*Tao*) sans vrai *Tan*.

« Lorsqu'on élimine tous les désirs et que les cinq sens oublient leur fonction, alors la véritable force originelle apparaît pleinement. C'est ce qu'exprime Taihakudôjin lorsqu'il dit : « Ce que j'accomplis avec ma nature, avec mon esprit originel, ne fait qu'un avec l'esprit originel du Ciel et de la Terre ». Et si, comme le précise Mendus (Meng-tseu), on concentre la Grande Force Spirituelle légèrement au-dessous du nombril, qu'on l'y maintienne et la renforce pendant des mois et des années, et qu'un jour on retourne son *Tanden*, on s'aperçoit que l'intérieur et l'extérieur, le milieu, les huit directions du vent et les quatre contrées ne sont qu'une seule et même chose, la Grande Unité du Tanden, la Grande Vérité Éternelle qui existait avant le Ciel et la Terre et se trouve au-delà de la vie et de la mort. Alors l'exercice du *Tan* devient parfait. On ne devient pas une sorte de saint qui chevauche vents et brouillards, vole au-dessus des terres et marche sur les eaux, on ne devient pas un « acrobate » mais un saint qui transforme en lait le grand océan et en or la terre ».

À ces mots, moi, Hakuin, je dis : « Je vous ai écouté avec grand respect. Je vais donc abandonner pour quelque temps ma méditation Zen et m'efforcer de guérir ma maladie. J'ai seulement peur de faire trop descendre le feu du cœur en le rafraîchissant, comme le dit Rishisai. Car si je concentre trop le feu du cœur en un seul endroit, le souffle et la circulation sanguine ne vont-ils pas s'arrêter ? » À cela, Hakuyûshi répondit en esquissant un sourire : « Non. Rishisai n'a-t-il pas dit que c'était dans la nature même du feu du cœur, c'est-à-dire du souffle, d'aller vers le haut ? C'est justement la raison pour laquelle il faut le faire descendre et faire monter l'eau (le sang) qui a naturellement tendance à aller vers le bas.

« Quand l'eau monte et que le feu descend, on dit qu'il y a un « véritable va-et-vient » (échange) et lorsque celui-ci a lieu, on se trouve satisfait, apaisé, sinon on est inquiet, insatisfait.

L'échange est le symbole de la vie. L'immobilité, le non-échange, celui de la mort. Quand Rishisai conseille d'être prudent en faisant descendre le feu du cœur, il ne veut en réalité que nous mettre en garde contre une exagération dans l'application des conseils donnés par Tankei pour faire descendre le feu.

« Un vieil homme a dit un jour : Quand le ministre Feu a tendance à monter, alors le corps souffre. Si l'on verse de l'eau, le feu est dompté. Il y a le Prince-Feu et les Ministres-Feu. Le Prince-Feu se tient en haut et règne sur tout ce qui est calme. Les Ministres-Feu se tiennent en bas et gouvernent ce qui est en mouvement. Le Prince-Feu est le Seigneur du cœur. Les Ministres-Feu sont ministres du prince. Les Ministres-Feu sont de deux sortes, les reins et le foie. Le foie correspond au tonnerre, les reins sont semblables au dragon. C'est pourquoi l'on dit : si on fait retourner le dragon au fond de la mer, il n'y aura pas d'explosion semblable au tonnerre ; si l'on retient le tonnerre dans l'étang, nulle explosion ressemblant au dragon bondissant. La mer et l'étang sont de l'eau ; par conséquent, il faut dompter les Ministres-Feu, car ils montent aisément vers la partie supérieure du corps. Et, disons-le encore une fois, si l'on souffre du cœur, si l'on a des soucis, le cœur deviendra chaud. Si le cœur devient chaud, il faut le faire descendre jusqu'à ce qu'il rejoigne les reins (c'est-à-dire l'eau). C'est ce qu'on appelle équilibrer le cœur (Feu) et c'est la voie de la paix, de l'apaisement. Vous, Hakuin, vous avez laissé le cœur aller vers le haut ; c'est pourquoi vous souffrez de graves maladies. Si vous ne ramenez pas votre cœur vers le bas, vous ne pourrez guérir, même si vous connaissez et maîtrisez tous les secrets du monde. Peut-être croyez-vous que je suis éloigné de Bouddha parce que j'ai l'air d'un taoïste. Non ; en réalité, c'est cela le vrai Zen tel qu'il doit être. Si vous comprenez cela un jour, vous partirez alors d'un formidable rire (« Satori », autrement dit partir d'un rire énorme). Pour ce qui est de la contemplation, la vérité est dans la non-contemplation. Trop contempler, c'est contempler à tort. C'est cet excès de contemplation qui vous a

rendu si gravement malade. Vous lutterez dorénavant contre cette maladie par la non-contemplation. Cela n'est-il point juste ? Si vous rassemblez le feu de votre cœur (et le feu de votre esprit) pour le concentrer juste au-dessous du nombril (dans le *tanden*) et dans le milieu des pieds, votre poitrine et votre diaphragme deviendront frais d'eux-mêmes, vous ne sentirez plus en vous l'ombre d'une spéculation ou d'une pensée, et il ne s'élèvera plus la moindre ride des vagues de la pensée et du cœur. Ne dites point que vous voulez dès lors abandonner le Zen ! Bouddha lui-même a dit : « Concentrer le cœur dans le milieu des pieds guérira mille et une maladies ». Dans le Sutra Agon se trouve une méthode indiquant comment utiliser So^[20] et cette méthode fait merveille pour dissiper la fatigue du cœur.

« Le livre « Maka-Shikan » aborde très en détail non seulement les causes de la maladie mais aussi les moyens de la guérir. Il y a de nombreuses façons de respirer qui aident à guérir et l'on peut également parvenir à la guérison grâce à certaines représentations de l'esprit. Par exemple, en s'imaginant « l'enfant du nombril », c'est-à-dire en se représentant une fève au centre du nombril. Mais il importe avant tout de concevoir que le feu du cœur descend, autrement dit qu'il est déplacé dans l'espace sous le nombril et dans le milieu des pieds. Cela ne permet pas seulement de guérir les maladies mais contribue aussi à l'épanouissement de l'esprit Zen.

« Il y a deux sortes d'exercices : Keien-Shikan et Taishin-Shikan. Celui-ci permet une vue parfaite de la vérité ; l'autre consiste à concentrer la force du cœur dans la région du *KikaiAanden*. Celui qui pratique Taishin-Shikan en retire un grand profit. Voici longtemps, sous la dynastie Sung, Maître Dôgen, le fondateur du temple Eiheiji, se rendit en Chine et fit une visite au Maître Zen Nyojô sur la montagne Tendôzan. Un jour, Dôgen pria son maître de lui transmettre la substance de son enseignement. Le maître lui dit alors : « Quand tu es assis

dans le Zazen, mets ton cœur dans la paume de ta main gauche ». Ce conseil résume le Keien-Shikan tel que l'a enseigné Chisha-Daishi dans son livre « Shô-Shikan » où il raconte comment, par cette méthode, il sauva son frère qui était à l'agonie.

« Un autre, le grand-prêtre Hakuun, enseignait : « Je fais toujours en sorte que mon âme remplisse mon ventre ; cela est la façon dont je procède pour satisfaire autrui, avoir sur les autres l'emprise qui convient et recevoir mes hôtes. C'est ainsi que je dispose de la liberté infinie de rester maître de moi-même dans les grandes comme dans les petites entreprises auxquelles je participe. Et cette méthode devient de plus en plus efficace pour la santé au fur et à mesure que l'on vieillit ». Étonnant ! vraiment étonnant ! Tout cela repose certainement sur un passage du traité médical « Somon ». N'y est-il pas dit en effet : « Quand on a fait le vide dans tous les organes internes, la véritable force vient d'elle-même ». Pour protéger l'intérieur avec la force et l'âme, il faut les faire pénétrer dans tout le corps, jusque dans les 360 os et les 84.000 pores de la peau. On doit savoir que c'est là le secret pour se maintenir en bonne santé.

« Hôso, un sage qui vécut jusqu'à l'âge de 800 ans, a dit : « Pour trouver l'harmonie de l'esprit (c'est-à-dire l'amener à être en accord avec lui-même) et donner à la force vital toute sa puissance, il faut s'enfermer dans sa chambre, préparer calmement sa couche, chauffer l'endroit réservé à la méditation, installer le coussin haut de dix centimètres, allonger son corps comme il convient, fermer les yeux, rassembler sa force et son cœur dans le centre, placer un cheveu très fin sous les narines et veiller à ce qu'il ne bouge en rien sous l'effet de la respiration. Après 300 respirations déjà, on parvient à un état dans lequel les oreilles aussi bien que les yeux ne perçoivent plus rien. Alors, ni le froid ni la chaleur ne pénètrent dans le corps et l'on n'est victime ni des abeilles ni des scorpions. Cet exercice permet de vivre jusqu'à l'âge avancé de 360 ans et d'approcher de la condition d'homme véritable ».

« Le poète Sonaikan Sotoba (en chinois Sushi) dit : « On ne doit manger que lorsque l'on a faim, mais il faut cesser de manger avant d'être rassasié. Il faut aller marcher jusqu'à ce que le ventre soit vide, et cela une fois fait, se retirer dans la quiétude de sa chambre, s'asseoir dans la position correcte et, gardant le silence, compter ses inspirations et ses expirations, d'abord jusqu'à dix, puis jusqu'à cent, et enfin jusqu'à mille. Alors, le corps devient aussi inébranlable, l'âme aussi sereine qu'un ciel sans nuages. Si l'on reste un certain temps dans cet état, la respiration ralentit peu à peu et quand il n'y a plus ni expiration ni inspiration, comme si l'air entraînait et sortait par les 84.000 pores de la peau » il devient alors clair que toutes les maladies existant depuis la nuit des temps disparaissent d'elles-mêmes et qu'une quantité de troubles et de faiblesses se résolvent de la manière la plus naturelle. Il en va de même que si un aveugle pouvait soudain recouvrer la vue. Il n'est plus alors besoin de demander où mène le chemin que l'on suit, il suffit de cultiver sans rien dire la force que l'on détient ». C'est pourquoi il est dit : « Celui qui réellement se préoccupe de soigner ses yeux ferme les yeux ; quant à celui qui veut cultiver son ouïe, il souhaite ne plus rien entendre. Celui qui cultive son âme et la force véritable observe le silence ».

« À ma question sur l'emploi du So, Maître Hakuyûshi me répondit : « Si, en pratiquant cette méthode, vous prenez conscience que les quatre éléments qui sont en vous ne sont pas parfaitement en harmonie les uns avec les autres et que le corps et l'âme sont fatigués, concentrez-vous et représentez-vous l'image suivante : vous avez sur le crâne un morceau de so – cette substance odorante, de la couleur du lait, d'une admirable pureté – gros comme un œuf de cane. Et voici que cette substance au parfum et au goût merveilleux commence à mouiller votre tête et à couler lentement sur vos épaules, vos bras, votre poitrine, vos poumons, votre foie, votre estomac, vos intestins et tout le long du corps jusqu'à l'extrémité de la colonne vertébrale. Et de la sorte s'écouleront toutes les

douleurs et toutes les souffrances. Tout sera purifié par ce liquide, tout sera expulsé, comme lavé par un flux d'eau courante. En vérité, on peut précisément entendre l'eau s'écouler le long du corps, le baignant jusqu'aux jambes, jusqu'au milieu des pieds. Il faudra maintes fois se représenter cette image. Lorsque le So en coulant s'accumule autour du corps, le baignant et le réchauffant, il en sera de même que si un excellent médecin remplissait une baignoire de médecines merveilleuses dans lesquelles vous réchaufferiez la partie du corps au-dessous du nombril. Étant donné que tout dépend de l'âme et le l'esprit, un parfum délicat vient caresser le nez et l'on ressent dans tout le corps une délicieuse sensation de douceur. Une grande joie vous parcourt, car le cœur et le corps vivent en harmonie. On se sent incomparablement mieux qu'à l'âge de vingt ou trente ans. À cet instant, tous les maux, toutes les souffrances accumulées se résolvent, l'estomac et l'intestin retrouvent leur harmonie et la peau acquiert un nouvel éclat. Si l'on pratique avec constance cet exercice, il n'est pas une maladie qui ne soit guérie, pas une vertu qui ne soit obtenue et l'on atteint au mode de vie d'un saint. La rapidité avec laquelle on obtient ces résultats dépend uniquement de l'ardeur que l'on apporte à la pratique. Lorsque j'étais jeune encore, il m'arrivait souvent, dix fois plus qu'à vous, d'être malade. Tous les médecins avaient finalement renoncé et aucune des cent méthodes qu'on avait essayées n'avaient pu me guérir. Ainsi m'étais-je mis à prier tous les dieux et les bouddhas, toutes les divinités et tous les saints afin d'obtenir leurs secours ; aussi quel bonheur m'advint lorsque je connus de la façon la plus inattendue la merveilleuse méthode du So odorant. Je fus saisi d'une joie indicible. Mettant la plus grande ardeur à pratiquer, je vis en moins d'un mois disparaître la plupart de mes maladies. Depuis lors, je ressens dans mon corps et mon âme calme et légèreté. Je continuai sans cesse à pratiquer cette méthode, comme un humain stupide. Mes pensées terrestres devinrent graduellement plus ténues. J'ai aujourd'hui oublié les

désirs habituels aux hommes. Je ne sais pas quel est mon âge. Vers le milieu de ma vie, j'ai passé une trentaine d'années dans les montagnes de la province de Wakasa, à l'insu de tous et oublié du monde, et quand je me remets cette période en mémoire, j'ai l'impression d'un rêve fugace dans lequel il arrive pourtant que l'on rêve une vie tout entière. Et me voici aujourd'hui dans ces montagnes inhabitées, mes vieux os simplement enveloppés de quelques pans de tissu grossier. L'âpre froidure des nuits d'hiver peut certes transpercer mes vêtements, elle ne saurait porter atteinte à ces vieilles entrailles qui sont les miennes. Durant des mois, je n'ai pas eu le moindre grain de riz pour me nourrir et pourtant je n'ai souffert ni du froid ni de la faim. C'est en cela précisément que réside l'efficacité de cette méditation. « Ainsi vous ai-je maintenant transmis un secret dont votre vie entière ne pourra suffire à tirer tout le profit Que pourrais-je encore ajouter ? »

Avec ces mots, Maître Hakuyûshi ferma les yeux et se plongea dans le silence. Les larmes dans le regard, je m'inclinai devant lui. Puis je pris le chemin du retour et entamai la descente. Les rayons du soleil couchant coloraient la cime des arbres. Soudain j'entendis un bruit de pas qui retentissait à travers la montagne. Frappé d'étonnement, je me retournai et j'aperçus Hakuyûshi qui avait quitté sa grotte pour m'accompagner. Alors, il me cria : « Ce sentier de montagne n'est fréquenté par personne. C'est à peine si l'on peut distinguer l'Ouest de l'Est et le visiteur a tôt fait de se perdre. Aussi vous montrerai-je moi-même le chemin du retour ». Et il s'en vint sur ses grandes et hautes sandales, s'aidant d'un très mince bâton, et il se mit à descendre sur les roches escarpées et les sentiers abrupts avec autant de légèreté que s'il s'était agi d'un chemin uniforme. Parlant et riant, il allait devant moi. Après avoir parcouru ainsi environ un kilomètre, nous parvînmes au bord d'un ruisseau. Hakuyûshi me dit alors : « Si vous suivez cette eau qui court, vous parviendrez certainement au village de Shirakawa ».

La peine au cœur, je lui fis mes adieux. Demeurant un instant immobile, je le suivis des yeux tandis qu'il revenait sur ses pas. Le vieillard effleurait le soi de ses pieds, tel un saint homme qui a reçu des ailes et s'élance vers le ciel, quittant le monde des humains. Je fus alors saisi d'un sentiment qui mêlait à la fois l'envie et le respect. Et je fus affligé de ne pouvoir passer ma vie entière auprès de cet homme. Puis je repris lentement le chemin du retour.

J'exerçai en secret ce « regard intérieur » qui m'avait été conseillé, manifestant une assiduité sans relâche. En l'espace de trois années, les maladies qui, auparavant, m'assaillaient avaient disparu d'elles-mêmes, sans que j'eusse besoin de recourir à l'acupuncture, aux moxas ou aux médecines. De plus, non seulement mes maladies furent guéries, mais en outre tout ce qui me semblait incroyable, impénétrable, insoluble et que je n'arrivais à saisir d'aucune manière, m'était devenu transparent. Je parvins ainsi à l'expérience de la grande joie (satori) six ou sept fois ; quant aux petites joies, aux brèves illuminations, je ne saurais même plus les compter. Je pus donc vérifier la véracité des paroles de Maître Myôki (de l'époque Sung) qui dit : « J'ai connu la grande illumination dix-huit fois, mais j'ai eu un nombre incalculable de petites illuminations ». Je sais désormais que ces paroles ne mentent pas. Autrefois, je portais deux ou trois paires de chaussettes, mais j'avais toujours les pieds aussi glacés que si je les avais plongés dans la neige. Aujourd'hui, même par l'hiver le plus rigoureux, je ne porte pas de chaussettes et je n'ai nul besoin de chauffage. Bien qu'ayant dépassé l'âge de soixante-dix ans, je n'ai pas la moindre maladie. Tel est le résultat de cette méthode à la fois sage et sainte. Ne dites pas que ce sont là les paroles d'un homme qui a déjà un pied dans la tombe et l'esprit un peu confus, et qui induit les autres en erreur. Mon récit ne s'adresse pas aux personnes extraordinairement douées qui parviennent d'emblée à la grande illumination. Il est plutôt conçu pour ceux qui doutent et qui, sots comme moi, sont encore la proie des

maladies et des soucis. Que ceux-ci me lisent et mettent soigneusement en pratique mes conseils ; ils en retireront un certain soulagement. La seule chose qui m'inquiète, c'est que ce récit ne tombe entre les mains de quelqu'un qui éclaterait d'un rire énorme, tel un cheval mâchant des cosses de fèves sèches ! Ce qui, sans nul doute, vous dérange à l'heure de votre sieste.

Le 25 janvier 1757 (ap. J. C.).

L'art du chat merveilleux^[21]

Il était une fois un maître d'escrime du nom de Shoken. Dans sa maison, un gros rat causait du désordre. Même en plein jour il courait partout. Un jour, le maître de maison l'enferma dans sa chambre et dit à son chat domestique de l'attraper. Mais le rat sauta à la gorge du chat et le mordit si cruellement qu'il se sauva en miaulant très fort. Ensuite Shoken amena plusieurs chats du voisinage, réputés pour leur grande vaillance et les fit entrer dans la chambre. Le rat était assis, ramassé sur lui-même dans un coin et dès que l'un des chats l'approchait, il lui sautait dessus, le mordait et le faisait fuir. Le rat avait un air si féroce qu'aucun des chats n'osait l'approcher à nouveau. Alors le maître de maison se mit en colère et courut lui-même après le rat pour le tuer. Mais celui-ci évitait tous les coups du savant maître d'escrime qui cassa portes, shojis, karamis et autres objets, tandis que le rat fendait l'air, rapide comme l'éclair, esquivant chacun de ses mouvements. Enfin, lui sautant au visage, il le mordit.

Finalement, ruisselant de sueur, Shoken appela son serviteur : « Il paraît », dit-il, « qu'à six ou sept *cho* d'ici, vit le chat le plus vaillant du monde. Va, et amène-le ».

Le serviteur apporta le chat. C'était en fait une chatte qui ne semblait pas bien différente des autres chats. Elle n'avait l'air ni particulièrement intelligente, ni particulièrement dangereuse. Aussi le maître d'escrime ne lui fit pas d'emblée particulièrement confiance. Néanmoins il lui ouvrit la porte et la fit entrer. Calme et silencieuse, comme si elle ne s'attendait à rien de singulier, la chatte s'avança dans la pièce. Le rat eut un sursaut et ne bougea plus. La chatte en toute simplicité s'approcha lentement de lui, le prit dans sa gueule, et le porta dehors.

Dans la soirée les chats battus se réunirent dans la maison de Shoken. Respectueusement, ils offrirent à la vieille chatte la place d'honneur, s'agenouillèrent devant elle et dirent modestement : « Tous, nous avons la réputation d'être vaillants. Nous nous sommes entraînés dans cette voie et nous avons aiguisé nos griffes afin de vaincre n'importe quel rat, ou même des loutres et des belettes. Jamais, nous n'aurions cru qu'il put exister un rat aussi fort. Par quel art l'avez-vous vaincu aussi facilement ? N'en faites pas un secret, dites-le nous ».

Alors, la vieille chatte rit et dit : « Vous autres jeunes chats, tout en étant assez vaillants, vous ignorez la vraie Voie. C'est ainsi que vous manquez la réussite quand vous vous trouvez en face de quelque chose dont vous n'aviez aucune idée. Mais d'abord, dites-moi comment vous vous êtes entraînés ? »

Alors, un chat noir s'approcha et dit : « Je suis issu d'une lignée célèbre en capture de rats. Aussi, je décidai de poursuivre dans cette voie. Je sais sauter des paravents hauts de deux mètres. Je sais m'insérer dans un trou minuscule où seul un rat peut se glisser. Tout enfant, je me suis exercé dans tous les arts acrobatiques. Même si, sortant du sommeil, quand je ne suis pas encore tout à fait présent, au moment où je rassemble mes esprit, je vois un rat courir sur une poutre, d'un saut je m'en empare. Mais ce rat-ci était le plus fort que j'aie jamais rencontré et j'ai subi la plus épouvantable défaite de ma vie. J'en ai honte ».

Alors, la vieille chatte dit : « Ce en quoi tu t'es exercé, ce n'est proprement rien d'autre qu'une technique, (*shosa*, un art purement physique). Quand les anciens enseignèrent la technique c'était pour eux une des formes de la Voie (*michisujì*). Leur technique était simple mais enfermait dans son sein la plus haute sagesse. Le monde d'aujourd'hui s'occupe uniquement de technique. Certes, beaucoup de choses furent inventées ainsi d'après la recette : « à condition de faire ceci ou cela, on obtient ceci ou cela ». Mais qu'obtient-on ? Rien que de l'habileté. En abandonnant la voie traditionnelle, on instaura,

par usage de l'intelligence jusqu'à l'abus, la compétition dans la technique et maintenant on n'avance plus. C'est toujours ainsi, si on ne pense à rien d'autre qu'à la technique et si on ne se sert que de son intelligence. Bien sûr, elle est une fonction de l'esprit, mais si elle ne prend pas racine dans la Voie et si elle vise l'habileté seulement, elle devient le germe du faux et le résultat est néfaste. Donc recueille-toi et exerce-toi dorénavant dans le sens juste ».

Alors, un gros chat au pelage tigré s'approcha et dit : « C'est, je pense, uniquement l'esprit qui compte dans l'art chevaleresque. Ainsi, depuis toujours, je me suis exercé en ce pouvoir (*ki voneru*). Maintenant, il me semble, mon esprit est dur comme l'acier et libre ; rempli de l'esprit qui comble terre et ciel. À peine l'ennemi perçu, déjà cet esprit tout puissant le fascine et d'avance, la victoire est à moi. Alors seulement j'approche, sans réfléchir, tout comme la situation l'exige. Je m'oriente d'après le a son » de mon adversaire. Je fascine le rat d'après mon bon vouloir, à droite, à gauche, j'appréhende chacun de ses mouvements. Quant à la technique comme telle, je n'en ai cure. Elle se fait d'elle-même. Un rat qui court sur une poutre : je le fixe – et déjà il tombe, il est à moi. Mais ici, ce rat mystérieux arrive sans forme et s'en va sans trace. Qu'est-ce ? Je l'ignore ».

Alors, la vieille chatte dit : « Ce pourquoi tu t'es donné de la peine, n'est qu'une force psychique et ne ressort pas du bien qui mérite le nom de bien. Le fait seul d'être conscient du pouvoir dont tu veux te servir pour vaincre, suffit pour agir contre ta victoire. Ton moi entre en jeu. Mais si le moi de l'autre est plus fort que le tien, qu'arrivera-t-il ? Si tu veux vaincre l'ennemi uniquement par ta force supérieure, il t'oppose la sienne. T'imagines-tu être le seul fort, et crois-tu tous les autres faibles ? Mais comment se comporter s'il existe quelque chose que l'on ne peut pas vaincre, avec la meilleure volonté, par sa propre force, fut-elle supérieure ? Voilà la question ? La force spirituelle que tu sens en toi « dure comme l'acier, libre et

remplissant terre et ciel », ce n'est pas la grande Puissance (*Ki-no-sho*) elle-même, mais son reflet seulement. Et ainsi ton propre esprit est seulement l'ombre du grand Esprit. Il paraît être la vaste Puissance, mais en réalité il est tout autre chose. L'Esprit dont parle Mencius est fort parce qu'il est éclairé en permanence d'une grande clairvoyance. Mais ton esprit ne dispose de sa puissance que dans certaines conditions. Ta force et celle dont parle Mencius sont d'origine différente et ainsi leur effet aussi est différent. Elles sont tout aussi opposées que le courant éternel du Yang-Tsé-Kiang et un raz de marée nocturne, subit. Mais de quel esprit faut-il faire preuve, quand on se trouve en présence de ce qui ne peut être vaincu par aucune force spirituelle contingente (*kisei*). Un dicton dit : « Un rat piégé mord même le chat ». L'ennemi en face de la mort ne dépend de rien. Il oublie sa vie, il oublie tout besoin, il s'oublie lui-même, il est libre de vaincre et d'échouer. Il ne vise plus à préserver son existence. Et c'est ainsi que sa volonté est telle que l'acier. Comment le vaincre avec une force spirituelle que l'on s'attribue soi-même ? »

Alors un chat gris, plus âgé, s'inclina et dit : « Oui, en vérité, c'est ainsi que vous le dites. Aussi grande que puisse être la puissance psychique, elle a en soi une forme (*katachi*). Mais tout ce qui a une forme, quelque subtil qu'il soit, est saisissable. C'est pourquoi, depuis longtemps, j'ai entraîné mon âme (*kokoro* : la puissance du cœur). Ce n'est pas moi qui exerce cette puissance qui terrasse l'autre spirituellement (le « soi », comme le deuxième chat). Je ne me bagarre pas non plus (comme le premier chat). Je me « concilie » celui qui est en face de moi, ne fais qu'un avec lui et ne m'oppose d'aucune façon. Quand l'autre est plus fort que moi je cède et m'abandonne, pour ainsi dire, à sa volonté. D'une certaine façon, mon art consiste à s'emparer d'un jet de gravier avec un filet souple. Le rat qui veut m'attaquer, aussi fort qu'il soit, ne trouve rien où s'appuyer, rien d'où s'élancer. Or, ce rat-d n'a pas joué le jeu. Il est arrivé, il est parti, insaisissable comme une divinité. Jamais

je n'ai rien vu de pareil ».

Alors la vieille chatte répondit : « Ce que tu appelles conciliation ne procède pas de l'Être, de la grande Nature. C'est une conciliation voulue, artificielle, une astuce. Consciemment, tu veux échapper ainsi à l'agressivité de l'ennemi. Mais, si tu y penses, fut-ce furtivement, il s'aperçoit de ton intention. Or si dans une telle disposition tu te montres conciliant, ton esprit prêt à l'attaque se trouble ; ta perception et ton acte sont perturbés dans leur tréfonds. Tout ce que tu entreprends avec une intention consciente entrave la vibration originelle de la grande Nature, gêne le surgissement de sa source secrète et perturbe le cours de son mouvement spontané. D'où viendrait alors l'efficacité miraculeuse ?

C'est uniquement, en ne pensant à rien, en ne voulant rien et en ne faisant rien, mais en t'abandonnant dans ton mouvement à la vibration de l'Être, que tu n'aurais pas de forme saisissable. Rien sur terre ne peut surgir comme antiforme. Et ainsi il n'y a plus d'ennemi qui puisse résister.

Je ne suis nullement d'avis que tout ce que vous vous êtes efforcés d'acquérir soit sans valeur. Tout et n'importe quoi peut être une manière de suivre la Voie. Technique et Voie peuvent être identiques. Dans ce cas, le grand Esprit, « l'agissant », est intégré en elle et se manifeste dans l'action du corps. La force du grand Esprit (*ki*) sert la personne humaine (*ishi*). Celui dont le *Ki* est libre sait affronter tout, de la juste manière, dans sa liberté infinie. Au combat, sans se servir d'une force particulière, son esprit, en état de conciliation, ne cédera ni à l'or ni à la pierre. Une seule chose importe : que pas le moindre soupçon de conscience de soi n'entre en jeu, sinon tout est perdu. Si on pense au but, même d'une façon fugitive, tout devient artificiel. Cela ne procède pas de l'Être, de la vibration originelle de la voie-corps (*do-tai*). Dans ce cas, l'ennemi ne sera pas à votre merci, il vous résistera.

Alors quel procédé, quel art, doit-on utiliser ? C'est

seulement si tu es dans l'état où tu es libre de toute conscience du moi (*mu-shin*), seulement si tu agis « sans agir », sans intention et sans astuce – en harmonie avec la grande Nature – c'est alors seulement, que tu es sur la vraie Voie. Abandonne toute intention, entraîne-toi à la non-intentionnalité et laisse faire l'Être. Cette Voie est sans fin et inépuisable ».

Et puis, la vieille chatte ajouta encore quelque chose d'étonnant : « Vous ne devez pas croire que ce que je viens de vous dire soit ce qu'il y a de plus élevé. Il n'y a pas longtemps, dans un village voisin du mien, vivait un matou. À longueur de journée il dormait. Rien en lui ne laissait soupçonner quoi que ce soit ressemblant à une force spirituelle. Il était là, étendu comme un morceau de bois. Jamais personne ne l'avait aperçu attrapant un rat. Or là où il dormait et vivait aussi bien qu'aux environs, il n'y avait pas de rats. Où qu'il apparut et s'étendit, on ne voyait plus aucun rat. Un jour je lui rendis visite et lui demandai comment il fallait interpréter ce fait. Je ne reçus point de réponse. Trois fois encore, je posai ma question. Il se tut. Non parce qu'il ne voulait répondre, mais parce que, de toute évidence, il ne savait quoi répondre. Ainsi je sus : « Celui qui sait quelque chose, ne le sait pas ». Ce matou s'était oublié lui-même et avait du même coup oublié toutes choses autour de lui : il était devenu « rien » et avait atteint le plus haut degré de non-intentionnalité. Et nous pouvons dire qu'il avait trouvé la divine Voie du chevalier : Vaincre sans tuer. Je suis loin derrière lui ».

Shoken entendit tout ceci comme dans un rêve. Il s'approcha, salua la vieille chatte et dit : « Depuis bien longtemps déjà je m'entraîne dans l'art de l'escrime, mais je n'en ai pas encore atteint la fin. J'ai écouté vos propos et crois avoir compris le vrai sens de ma voie ; mais instamment, je vous en prie : dites-moi encore quelque chose de plus sur votre secret ».

Alors la vieille chatte dit : « Comment ceci serait-il possible ? Je ne suis qu'un animal et le rat est ma nourriture ; que sais-je

des affaires humaines ? Je sais uniquement ceci : le sens de l'art de l'escrime n'est pas de vaincre un adversaire. Bien mieux, grâce à cet art on arrive à un moment donné dans la grande clarté de la base lumineuse de la mort et de la vie (*seishi wo akiraki ni suru*). Un vrai chevalier, à travers ses exercices, doit s'adonner à l'entraînement spirituel dans le sens de cette clarté. Or pour ce faire, il lui faut avant toute chose explorer la doctrine de la base de l'être, de la vie, de la mort et de l'ordre de mort (*shi no ri*). Mais celui-là seul qui est libre de tout ce qui le distrait de la Voie, et surtout de la pensée qui limite et arrête, peut atteindre la grande clarté. Non troublé, laissé à lui-même, libéré du moi et de toute chose, l'Être et son mouvement (*shinki*) se manifestera en toute liberté quand et là où il le faudra. Mais si le cœur est attaché, fut-ce d'une manière tout à fait ténue, l'être est entravé et figé. Or, s'il est devenu un « figé-en-soi », il existera également un moi figé en lui-même et quelque chose qui s'oppose à lui. Ainsi deux forces s'opposent et luttent pour leur existence. Mais dans ce cas, les meilleures fonctions de l'Être, qui sont à la hauteur de tout changement, sont inhibées. Et si la mort se montre alors, le sens de la clarté propre à l'Être est perdu. Comment en cet état pourrait-on affronter l'ennemi de la bonne façon et envisager tranquillement victoire ou défaite ? Même si on obtenait la victoire, ce ne serait qu'une victoire aveugle qui n'a rien à voir avec le sens de l'art de l'escrime véritable.

Être libre de toute chose ne signifie point le vide. L'être en tant que tel n'a pas de nature propre. Il est au-delà de toutes les formes. Il n'accumule non plus rien en lui. De sorte que si jamais on cherche à retenir la chose la plus infime, la grande Force s'y accroche et l'équilibre originel des forces est perdu. Pour peu que l'Être se trouve attaché à quelque chose, il n'est plus libre de se mouvoir et ne jaillit plus dans son abondance pleine et entière. Si l'équilibre provenant de l'Être est dérangé, sa force déborde vite là où elle peut s'écouler malgré tout, mais là où elle ne peut s'écouler, rien ne suffit.

Donc ce qui s'appelle liberté de toute chose ne signifie rien d'autre que ceci : si on n'accumule rien, si on ne s'appuie sur rien, si on ne fige rien, il n'y a ni fort ni contre-fort, ni moi ni contre-moi. Et s'il arrive quelque chose, on le rencontre comme inconsciemment et il ne laisse pas de trace. Dans *Eki* (« le livre des transmutations ») il est dit : « Sans penser, sans agir, sans mouvement, tout silencieux : ainsi seulement peut-on témoigner de l'Être et de la Loi des choses par l'intérieur, tout inconsciemment, et enfin devenir un avec Ciel et Terre ».

Celui qui exerce l'art de l'escrime de cette façon et vit ainsi est proche de la vérité de la Voie ».

Shoken, entendant cela, demanda : « Que signifie qu'il n'y a ni moi ni contre-moi, ni sujet ni objet ? »

La chatte répondit : « Parce qu'il y a un moi, il y a aussi un ennemi. Si nous ne nous manifestons pas en tant que moi, il n'y aura pas non plus d'adversaire. Ce que nous appelons ainsi n'est qu'un autre nom pour ce qui signifie : opposition. Aussi longtemps que les choses gardent une forme, elles ont toujours une contre-forme. Chaque fois que quelque chose se fige, il y a une forme particulière. Si mon être n'est pas conçu en tant que forme particulière, il n'en existe pas de contre-forme non plus. Là où il n'y a pas d'opposition, il n'y a rien non plus qui puisse être contre. Or ceci signifie : il n'y a ni moi, ni contre-moi ; si on s'abandonne soi-même complètement, si on devient ainsi libre de toute chose, on est en harmonie avec l'univers, un avec toute chose, dans la grande Solitude. Même si la forme de l'ennemi s'éteint, on n'en prend pas conscience. Non pas, que l'on ne s'en aperçoive pas, mais on ne s'y arrête pas ; l'esprit se meut, continuellement libre de toute fixation et répond simplement en agissant librement du fond de l'être.

Si l'esprit est libre de toute occupation, le monde, tel qu'il est, est entièrement notre monde et ne forme qu'un avec nous. On l'appréhende alors au-delà du bien et du mal, de la sympathie et de l'antipathie. On n'est plus gêné en rien et nulle

part on n'est attaché. Toutes les oppositions : gain et perte, bien et mal, souffrances et joies, proviennent de nous.

C'est pour cela que dans toute l'étendue du Ciel et de la Terre, rien ne mérite autant d'être connu que notre être propre. Un poète ancien dit : « Un grain de poussière dans notre œil – et les trois mondes sont encore trop étroits. Si nous ne tenons plus à rien, – le lit le plus petit est encore vaste ».

Ceci veut dire : si un grain de poussière pénètre dans l'œil, celui-ci ne peut plus s'ouvrir, car une vue claire n'est possible qu'à condition qu'il soit vide. Puisse ceci nous servir de parabole pour l'Être, qui est lumière illuminante et libre en soi de tout ce qui est quelque chose.

Un autre poète dit : « Entouré d'ennemis, cent mille en nombre, je serai écrasé en tant que forme. Mais l'Être est et reste mien, aussi fort que soit l'ennemi. Aucun ennemi ne peut jamais le pénétrer ».

Confucius dit : « Même l'Être d'un homme simple ne peut être volé ». Mais si l'esprit devient désordonné, l'Être se tourne contre nous-mêmes. C'est tout ce que je puis vous dire. Maintenant recueillez-vous et cherchez en vous-même ».

Un maître ne peut qu'essayer d'informer son disciple et de lui exposer ses raisons. Mais moi-même seul suis capable de reconnaître la vérité et de l'intégrer. Ceci est appelé l'intégration de soi : (*jitoku*). La transmission se fait de cœur à cœur (*ishin denshin*). C'est une transmission au-delà de la doctrine et de l'érudition (*kyogai betsuden*). Ceci ne signifie pas : contredire le maître. Ceci veut dire simplement : même un maître ne saurait transmettre la vérité. Ceci n'est pas uniquement valable pour le Zen.

À partir des exercices spirituels des anciens, en passant par la culture de l'âme, jusqu'aux beaux-arts, c'est l'intégration de soi qui est toujours le noyau central, et ceci n'est transmissible que de cœur à cœur. Tout « enseignement » se borne à indiquer, à orienter vers ce qui se trouve déjà en soi-même sans qu'on le

sache. Donc il n'y a pas de secret que le maître puisse « transmettre » à son disciple. Il est facile d'enseigner. Il est facile d'écouter. Il est difficile de prendre conscience de ce que l'on a en soi ; de le trouver et d'en prendre possession effectivement. Ceci est appelé : « Regarder dans son propre être. Vision d'Être (*ken-sei, ken-sho*) ».

Si cela nous arrive, nous avons le Satori : le grand Réveil du rêve, des illusions. Se réveiller, regarder dans son propre être, appréhender la Vérité de Soi : tout ceci, c'est la même chose.

Achevé d'imprimer en août 2002
sur les presses de la Nouvelle Imprimerie Laballery

58500 Clamecy

Dépôt légal : août 2002

Numéro d'impression : 207146

Imprimé en France

Le « Hara » n'est pas seulement une théorie doctrinale ; c'est l'enseignement d'une pratique au service de l'essentiel. La pratique de *Hara* aide à la fois dans la maîtrise de la vie en ce monde et dans la progression sur la Voie. Il s'agit de la Voie qui redonne à l'homme ayant perdu ses racines, la conscience de son origine éternelle et qui le prépare à réaliser sa destination première, c'est-à-dire à révéler l'Etre dans l'existence. Le retour en son centre originel de l'homme devenu étranger à lui-même a toujours joué un rôle décisif dans l'engagement sur la Voie. L'enseignement et la pratique du *Hara*, du centre vital de l'homme, font prendre conscience de ce processus.

Pour ce qui est des rapports entre « esprit occidental » et « sagesse orientale », il devient évident que les oppositions entre monde oriental et monde occidental constituent, au fond, un problème inhérent à la nature profonde de l'homme. Il faut faire une distinction entre les principes fondamentaux à valeur humaine générale et leur concrétisation qui prend différentes formes selon la race, les conditions géographiques, la tradition spirituelle et le niveau de développement.

Le présent ouvrage n'a pas d'autre prétention que d'ouvrir une porte menant à une sagesse née de l'expérience transcendentale, sagesse dont on n'a pas, jusqu'à présent, assez apprécié la valeur. Qu'il commence aujourd'hui à en être autrement ne signifie pas que l'on emprunte à une conception orientale, mais au contraire que l'on s'ouvre à une vérité propre à tous les hommes, vérité qui n'avait pas encore fait son chemin.

DU MÊME AUTEUR :

Pratique de la voie intérieure ; le quotidien comme exercice.

La Percée de l'Etre, ou les Etapes de la maturité.

Exercices initiatiques dans la psychothérapie

Méditer ; pourquoi et comment ?

Le Zen et nous.



9 782702 900598

ISBN 2-7029-0059-3

14,50 €

[1] Par « être essentiel » d'un homme, on entend la façon – différente d'une personne à l'autre – de participer à l'Être supratemporel et supraspatial. Le véritable Soi représente l'intégration du moi existentiel à l'être essentiel. Tant que l'homme n'est pas parvenu à cette intégration, il n'est qu'un « pseudo-soi », conditionné par tout ce qui est extérieur à lui. La participation à l'Être se manifeste dans la liberté ressentie par rapport à l'existence.

[2] Cf. DÜRKHEIM : *Japan und die Kultur der Stille*. (Otto Wilhelm Barth, Weilheim Obb. 4e éd., 1963.)

[3] Cf. Eugen HERRIGEL : *Le Zen et le tir à l'arc*. (Éditions Otto Wilhelm Barth/Obb. éd. 1965.)

[4] L'étude du Hara contribuera peut-être un jour à pénétrer le mystère de la télépathie.

[5] C. G. CARUS : *Die Symbolik der menschlichen Gestalt*. (Ed. Rohrmoser, Radebeul/Dresde.)

[6] Cf. H. KLEIST : *Les marionnettes*, traduit par Flora Klee-Palyi & Fernand Marc, Ed. GLM 197a, Paris.

[7] Cf. DÜRKHEIM : *Pratique de la Voie intérieure*. Le Courrier du Livre, Paris, 1968.

[8] Cf. *Das Geheimnis der Goldenen Blüte*. (Dornverlag, Munich.)

[9] G. DÜRKHEIM : *Japan und die Kultur der Stille*. (Éditions O.W. Barth, 4e éd., 1964.)

[10] G. DÜRKHEIM : *Pratique de la Voie intérieure ou le quotidien comme exercice*. Le Courrier du Livre, Paris, 1968.

[11] Cf. Paul TOURNIER : *La Bible et la Médecine*.

[12] Cf. « L'histoire du chat merveilleux » dans *Le Maître spirituel, Hermès*, n° 4. (Reproduit plus loin.)

[13] Exercice de réflexion sur des propositions insolubles.

[14] Cf. Le Training autogène de I. H. SCHULTZ.

[15] Cf. DÜRKHEIM : « La roue de la métamorphose » dans *Pratique de la voie intérieure*. Ed. Le Courrier du Livre, Paris, 1968.

[16] Celui qui a déjà progressé sur la Voie peut également sentir cette « montée » intérieure dans la phase de l'expiration et la « descente » vers le fond au cours de l'inspiration.

[17] Cf. DÜRKHEIM : *Pratique de la Voie intérieure ; ou le quotidien comme exercice*.

[18] Les Japonais comprennent sous le vocable *koshi* toute la partie inférieure du tronc, à partir du nombril. (N. du Tr.)

[19] Dans la région appelée en japonais *kikai-tanden*.

[20] *So* est un remède tiré du lait de brebis et ressemblant à de la crème ou à du fromage.

[21] Extrait d'un ancien livre d'inspiration taoïste et zen consacré à l'escrime. Écrit probablement par l'un des premiers maîtres de l'école japonaise Ittôryû, fondée au XVII^e siècle. La présente version a été rapportée du japon par K. von DÜRCKHEIM. Il existe une autre version dans D. T. Suzuki : *Zen and japanese culture*, London, 1960. Traduit de l'allemand par Hella LORSTIN.